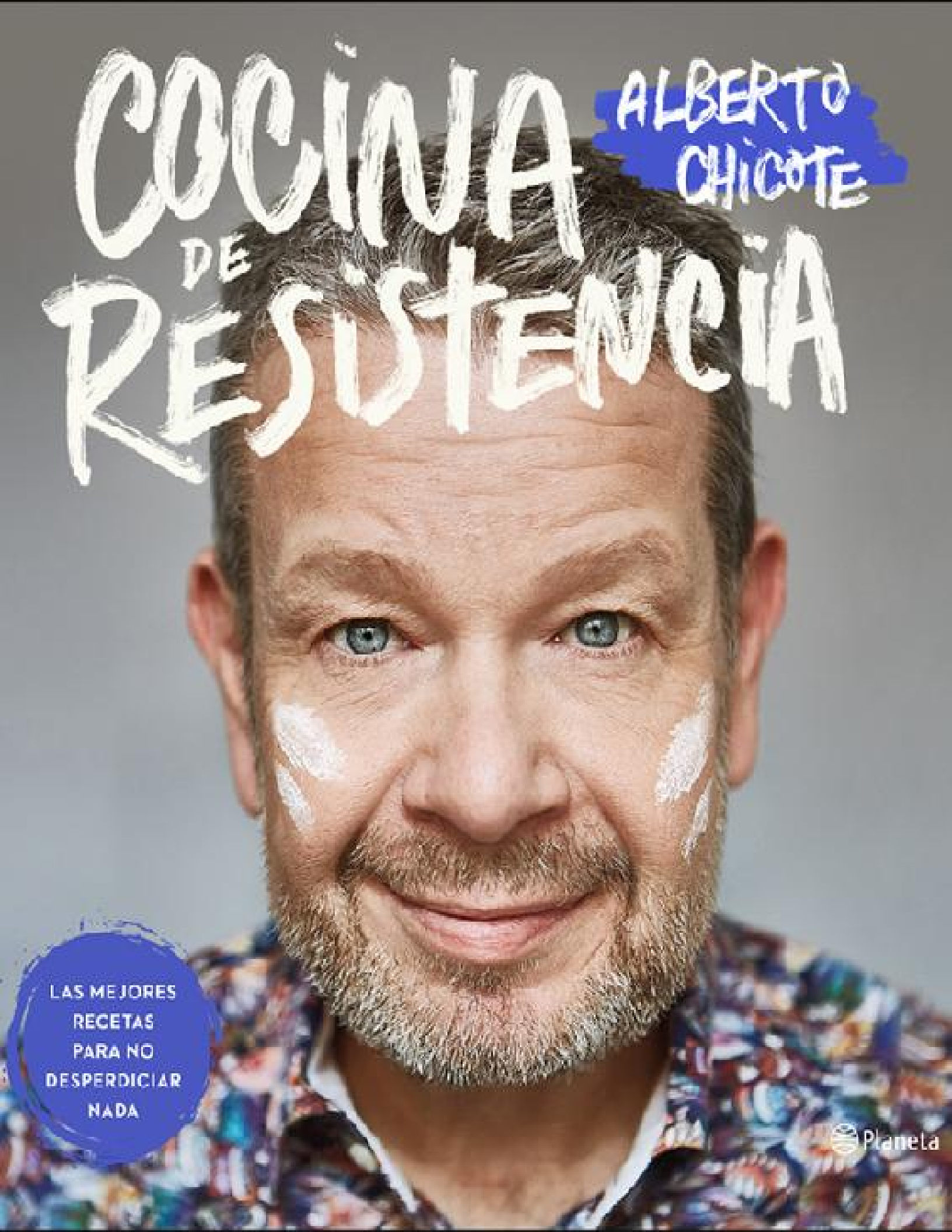
COCINA DE RESISTENCIA

ALBERTO CHICOTE



LAS MEJORES RECETAS PARA NO DESPERDICIAR NADA

Planeta

ÍNDICE

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Por qué y cómo
Antes de cocinar, unos consejos fundamentales
Bases y fondo de nevera
- Panes de hamburguesa
- La masa de la «pizza»
- «Focaccia»
- Tortas de aceite
- Pan ligero de leche
- Bonito «embotao» para todo el año
- Pimientos asados
- Salsa boloñesa
- Salsa mayonesa
- Salsa brava 2020
- Salsa bechamel
- Tomate frito

Primeros platos
- Ajoblanco
- Gazpacho de campeonato

Ensalada campera
Ensalada de pimientos asados al revés
La ensaladilla de hoy
Espárragos verdes salteados con cebollas y vino de Jerez
Espárragos al ajillo con jamón
Espárragos blancos confitados con alcaparras y soja
Alcachofas guisadas con almejas
Berenjenas fritas con miel de caña
Champiñones rellenos
Coliflor asada y gratinada
Lombarda guisada con manzana, cebolla y frutos secos
Guisantes, judías verdes, butifarra y hierbabuena
Pimientos del piquillo al pilpil
Repollo guisado
Pisto de verduras
Croquetas de cocido
Croquetas de jamón
Croquetas de pollo asado
Empanadillas de bonito en conserva
Patatas a la importancia con gambas
Patatas asadas a la murciana
Patatas con costillas
Patatas asadas rellenas y gratinadas
Sándwich de jamón y queso extracrujiente
«Pizza» de pulpo «a feira» con Arzúa-Ulloa
La Inmapizza

- «Pizza» don Pepito
- «Pizza» de butifarra blanca, salsa brava y cebolla roja
- Caballas marinadas sobre escabeche de tomate y verduras
- Pez limón curado en soja y vinagre de arroz
- Pastel del pescado que sea
- Pulpo a la plancha con calabacines y ajos
- Almejas a mi marinera
- Coquinas con ajo y jengibre
- ¡Coquinas picantes!
- Tigres de mejillón
- Tortillas extracrujientes de camarones
- Buñuelos de bacalao

Platos principales

- Albóndigas
- Butifarra fresca al vino blanco con cebolla y champiñones
- Chipirones a lo Pelayo
- Boquerones albardados
- ¡Sartenada de boquerones!
- «Sashimi» de pez limón, sabores de aquí, y de allá
- Cocochas al pilpil de pimientos del piquillo y berberechos
- Atún jugosísimo con mermelada sin azúcar de pimientos asados
- Dorada asada con patatas, «kimchi» y ajos
- Lubina en caldo corto con verduras

Bacalao al horno con salsa de tomate casero
Truchas al horno con patatas, sidra y capa crujiente
Ventresca de pez limón un poco picante
Cazuela de bacalao con verduras de primavera y azafrán
Garbanzos verdes con cocochas al pilpil
Alitas de pollo al ajillo
Alitas de pollo picantes medio chino «style»
Cachopollos
Pollo a la parrilla con su majado bajo la piel
Pollo asado con salsa barbacoa casera
Pollo asado
Carrilleras (o carrilladas) estofadas con vino tinto con garbanzos
Costillas de cerdo adobadas a la barbacoa, hechas muy despacito
Costillas de cerdo cocinadas largo tiempo, tiernísimas
Chuletas de cordero lechal al sarmiento
Cordero al «chicolindrón»
Paletillas de cordero embarradas y asadas
Zancarrones de cordero braseados con alcachofas, cebollitas y chalotas
Rabo de vaca al vino tinto con ajos negros
Conejo al ajillo con muchos ajillos
Conejo con tomate
Callos guisados con garbanzos
Mi cocido madrileño

Macarrones con chorizo
Canelones de categoría
Lasaña de pisto, bonito en aceite y setas
Alubias estofadas
Lentejas estofadas con verduras y chorizo
Potaje de garbanzos, bacalao y calabaza
Verdinas guisadas con oreja
Arroz con gambas, coliflor y alcachofas en paella
Dulces y postres
Arroz con leche muy cremoso
Bizcocho de Purita
Bizcocho esponjoso de aceite de oliva y cacao
Bizcocho mullido de limón
«Cake» de frutas secas
Canelés de Burdeos
«Financiers»
Flan de vainilla
Flanes de café
Galletas de chocolate con más chocolate
Galletas de jengibre galácticas
Magdalenas de «chicolate» con más chocolate
Magdalenas de toda la vida
Pasteles de Belém
Pudín de aprovechamiento
Rosquillas caseras
Rosquillas fritas a la naranja
«Shortbread» clásicas, o galletas de mantequilla escocesas

Tarta de limón y moras de quitar el sentido
Tarta de quesos, nueces y frambuesas
Tarta fina de manzanas
La tarta de frutos rojos más rápida del mundo
Tatin de albaricoques
Torrijas
Agradecimientos
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

¿Cuántas veces has abierto el frigorífico y has visto cuatro o cinco ingredientes abandonados con los que no sabías qué hacer? Un poco de pollo, dos alcachofas olvidadas, seis espárragos al fondo del cajón… Con esto y poco más ¡puedes preparar un arroz con el que se te caerá la baba!

La Cocina de resistencia de Alberto Chicote te trae todos los trucos, ideas y pasos para conseguir recetas deliciosas aprovechando hasta el último ingrediente de tu cocina. Platos sanos, platos que se pueden almacenar para toda la semana y platos con los que, además, conseguirás no desperdiciar ni una aceituna.

ALBERTO CHICOTE

COCINA DE RESISTENCIA

LAS MEJORES RECETAS
PARA NO DESPERDICIAR NADA

Planeta

A Inma. A Pacu. A Macu.

Que es el cielo en el que vuelo.

Que es las alas que me hacen volar.

Que es quien me hace flotar entre las nubes.

Gracias por cada latido.

POR QUÉ Y CÓMO

Te habrá pasado alguna vez que habrás abierto un libro de cocina y habrás pensado a las pocas páginas: «Estas no son las recetas que estoy buscando». No es que te hayan hecho un truco mental *jedi*, es normal.

Es normal, también, que con este te vuelvas a hacer preguntas, que te preguntes si estará plagado de recetas que no puedes realizar, si tienes que saber mucho antes de atacar uno u otro plato, o si es el libro para regalar a alguien a quien le caigo bien. Déjame que te cuente.

Para un amante de los libros como yo, atreverse a escribir un libro es un reto, un desafío que apasiona por un lado y que aterra por otro, diría que a partes iguales.

Paradójicamente, es la necesidad de contar lo que me apasiona, lo que me mueve a afrontar este reto dejando de lado —en la medida de lo posible, porque siempre están ahí — los temores y los miedos. Por más que también la lectura me apasione, no me considero escritor, pero sí cocinero. Así que voy a pedirte que leas este libro como si te lo estuviese contando todo, ahí, donde tu estés, con mi propia voz.

Antes de hablarte de lo que vas a encontrar, déjame que te explique lo que no vas a encontrar. No encontrarás en este libro un catálogo de recetas sin más, es más, tampoco estas serán tal y como las imaginas.

Para mí, una receta es una guía, un camino amplio para transitar mientras hago lo que más me gusta. Es como dar un paseo por el bosque: hay distintos caminos que puedes seguir, unos más amplios, otros más angostos, pero a cada paso puedes decidir por dónde ir. Si prefieres ir por un lado, bien, y si prefieres por otro…, también.

Incluso te recomiendo que, de poco en poco, y cuando más te apetezca, te salgas del camino para mojarte las botas con el rocío adherido a las hierbas del camino o irte un poco más allá, donde no se ha pisado antes, para hacer tu propio paseo, que quizá termine siendo un camino más adelante.

Se tiende a pensar que una receta es algo canónico que no se puede adaptar o acomodar a nuestro gusto o (esto es importantísimo) al gusto de quienes van a consumir el fruto de nuestro trabajo y nuestra pasión por el guisoteo. Y no pienso que haya de ser así, hay elementos ineludibles en una receta y hay otros que son meramente accesorios y que podemos amoldar a nuestras necesidades.

No dejes de pensar que el hecho de cocinar, aparte de ser básico en nuestra alimentación, es primordial a la hora de hacernos felices. Siempre, incluso cuando cocinamos para nosotros mismos, cocinamos para quien va a comerse el resultado del trabajo, y eso es algo colosal. Poder crear felicidad con nuestras manos y unos cuantos ingredientes es algo único.

Por eso procuro que este libro sea una ayuda, un apoyo, para que tus platos resulten más tuyos que míos, para que lleven un poco de lo que te cuento y un mucho de cómo lo ves tú.

Al empezar a escribir me di cuenta de que, según me centraba en uno u otro plato, venían a mi mente recuerdos, experiencias, reflexiones o pensamientos que me estaban llevando en volandas a través de eso que te quería contar. Y decidí involucrarme más, desnudar esos recuerdos, esos momentos alojados en algún lugar que afloran cuando hago algo tan sencillo como freír una croqueta.

Porque, para mí, un plato, una preparación, una elaboración son mucho más que eso, son quienes me enseñaron, quienes me despertaron el amor por las cosas bien hechas, los lugares, los aromas, la luz, todo aquello que estaba entonces y que no dejará de estar. Son mis momentos, los míos y los de quienes me acompañaban. Tú tienes los tuyos, y a los tuyos. No los pierdas nunca, aliméntalos o créalos, siempre te acompañarán.

Puedes seguir las recetas al dedillo y te saldrán de cine, eso seguro. Pero me encantaría que estas recetas que ahora vas a descubrir acabasen siendo solo un principio, un primer paso en la elaboración de un recetario personal o familiar que vayas construyendo poco a poco, plato a plato. Que juegues, que descubras, que quites o que pongas, que taches o que apuntes cuáles son los platos que, a la postre, quieres hacer tuyos. Que seas tú quien utilice este libro para

escribir el tuyo propio, ese que se convertirá en la referencia en tu casa, en tu cocina.

Será un placer encontrarme este libro en cualquier cocina apuntado, marcado, repleto de pósits o de marcapáginas. Salpicado de harina, de aceite de tus sartenes, de pimentón… o de Dios sabe qué. Que huela a cocina, a tu cocina. A tus manos, y no a las mías.

Verás, incluso, que muchos de los platos que figuran entre estos más de cien son precisamente ese mismo trabajo de adaptación hecho por mí, ese que también puedes hacer tú. Sí, puedes hacerlo porque nadie mejor que tú conoce tus gustos y los de los tuyos.

Imagino, transformo, adapto y moldeo las recetas dependiendo de mis gustos o de mis posibilidades. No hay nada que no se pueda hacer (bueno, casi nada), pero, desde luego, no hay nada que no se pueda intentar.

Como seguramente sabrás, casi todas estas recetas las elaboré durante el periodo de confinamiento, desde el 21 de marzo de 2020 (en esa fecha publiqué el primer plato de #CocinaDeResistencia) hasta más o menos finales de junio del mismo año. Cociné, como todos, con lo que tenía a mano, buscando la manera de sacarle el mayor rendimiento a la despensa, a la nevera y al congelador. Aprovechando, sacándole chispas a uno u otro ingrediente y buscando que

nada, absolutamente nada, se fuese a la basura. Por eso encontrarás en este libro algo que no es muy común: recetas, platos, que se relacionan, que se hablan, que se llaman y que se responden, se complementan y se encuentran unos en otros. Porque esa es la esencia de #CocinaDeResistencia: cocinar, disfrutar, emocionarse con la comida de cada día y, por supuesto, no olvidar que en casa… no se tira nada.

ANTES DE COCINAR,
UNOS CONSEJOS FUNDAMENTALES

Hay algunos aspectos que debes tener en cuenta a la hora de hacer la compra; para empezar, tus recursos; los económicos, desde luego, pero también la **capacidad de almacenamiento** que tienes en casa. De nada sirve proveerse de género fresco a tutiplén si no se dispone de espacio refrigerado suficiente para poderlo conservar antes de consumirlo. Hay tres maneras primordiales de conservación de alimentos en casa, y dependiendo de nuestra capacidad de conservación en cada uno de estos espacios, adecuaremos nuestra compra:

1. Espacio refrigerado (la nevera o frigorífico). Será donde conservemos los pescados, las carnes, las verduras y las frutas, así como buena parte de las chacinas (si queremos darles más durabilidad), quesos, lácteos y conservas que estén ya abiertas.

2. Espacio de congelación. Conservaremos en él los alimentos que compremos congelados, crudos o preparados, o los que congelemos nosotros mismos por nuestra conveniencia, ya sea por encontrar un mejor precio o por

aprovechar alguna preparación que tengamos hecha, además de pan y bollería.

3. Espacio de despensa o conservación en seco. Guardaremos en él alimentos secos, como legumbres, cereales, harinas, azúcares; conservas que no necesiten de frío o algunas verduras para cuya conservación no sea imprescindible el frío.

Podemos contemplar un cuarto espacio de conservación, lo que antes se denominaba *fresquera* y que ahora, a falta de más espacios, en muchas casas se llama *balcón* o *terraza*. Y es que en invierno es posible conservar algunas de nuestras frutas o verduras a la intemperie, aunque tapadas, para que se conserven incluso mejor que en el interior de casa, que suele estar calefactado.

Los productos y las cantidades que compremos también deben estar relacionados con lo que vamos a hacer. Por eso es importantísimo hacer una **previsión de menú** o elaboraciones que vayamos a preparar. De otro modo, nuestra compra se quedará descabalada y siempre tendremos productos que sin la compañía de otros no nos servirán para nada. Planifica tu menú semanal y adquiere los elementos que te vayan a hacer falta; de este modo, te verás obligado a cumplir tu previsión y no desperdiciarás tus recursos inútilmente.

Ya sé que es de Perogrullo, pero **procura adquirir los alimentos que vayas a consumir**, no aquellos que te gustaría consumir. Es muy común comprar verduras, hortalizas o legumbres que a uno le parece que tendría que consumir para llevar una dieta más equilibrada y sana, pero que acaban en el fondo de la nevera, de la despensa o, lo que es peor, en la basura. Para eso, es mejor no gastar dinero.

A la hora de comprar **producto fresco**, es importante elegir las verduras y frutas que veamos que están en mejores condiciones, que no tengan muestras de deterioro o de haber estado más tiempo del debido en el mostrador de la tienda.

Y es importante, a la vez, contemplar la posibilidad de conservación de las preparaciones que vayamos a elaborar, así como el espacio del que disponemos para ello. Por ejemplo, si vamos a hacer un pisto de verduras, nos sale a cuenta preparar más cantidad que poca; el trabajo y el tiempo que nos llevará no serán determinantes, pero si de una vez podemos hacer para dos días, optimizamos recursos y tiempo. Pero, claro, hay que tener en cuenta si disponemos de espacio suficiente en el congelador o en la nevera para poder conservarlo.

Estas reglas generales te ayudarán a calcular la caducidad de los productos frescos:

- Los pescados tienen una caducidad en refrigeración (entre 2 °C y 4 °C) de unos dos o tres días.
- Las carnes aguantan algo más, pero no es conveniente irse más allá de los cuatro o cinco días.
- Las aves tienden a estropearse a partir del tercer o cuarto día.

- La mayoría de las verduras aguantan una semana o algo más, y las frutas, más o menos lo mismo, dependiendo de su punto de maduración.

Muchas veces hemos oído hablar de las frutas o verduras que maduran en las cámaras frigoríficas de los productores, en vez de en el árbol. Pues bien, unas sí y otras... no. Las frutas denominadas *climatéricas*, como las manzanas, los melocotones, el melón o los plátanos, siguen madurando en la nevera, mientas que las no climatéricas, como las naranjas, los limones o las mandarinas, dejan de madurar tras su cosecha.

A la hora de planificar una compra para un largo periodo de tiempo es imprescindible contemplar la congelación como un sistema de conservación maravilloso.

Hay varias reglas que conviene tener en cuenta a la hora de conservar un **producto congelado**:

1. Cuanto más fresco (en el caso de los alimentos crudos o sin cocinar) o reciente (en el caso de las preparaciones) esté el producto que vayamos a congelar, mejor que mejor.

2. Si planificamos una compra de pescado o carne frescos, es mejor dedicar un buen rato después, en casa, a limpiar, porcionar, envasar y congelar debidamente etiquetados los

productos que hayamos adquirido para asegurarnos de que vamos a congelarlos en el mejor estado de calidad inicial.

3. Si bien hemos de congelar de la manera más rápida posible, para descongelar hemos de hacerlo de la manera más lenta posible y siempre en refrigeración para que la temperatura se vaya ganando de poco en poco; esto hará que la calidad del producto descongelado sea mayor, y su caducidad, también.

4. Los productos descongelados tienden a estropearse con mayor celeridad que los frescos. Es decir, que si un filete de dorada fresco puede aguantarnos dos o tres días, una vez descongelado, el proceso de pérdida de calidad se acelerará y no nos durará todo este tiempo; lo mejor es consumirlo cuanto antes.

5. Es mejor envasar, aunque solo sea envolviendo en papel film, cada uno de los alimentos en las cantidades que vayamos a utilizar más habitualmente.

6. Una vez que hayamos descongelado un producto, no podremos volver a congelarlo del mismo modo o en el mismo estado. Por ejemplo, hemos congelado en un mismo paquete dos kilos de rabo de vaca en crudo; bien. Lo descongelamos adecuadamente, en un recipiente en la nevera durante un día, y cocinamos toda la cantidad del modo que sea. Una vez cocinado el producto, podremos congelar la cantidad que nos sobre o que hayamos planificado guardar sin ningún problema. Lo que no

podremos hacer es descongelar los dos kilos, cocinar uno de ellos y volver a congelar el otro.

7. También es muy recomendable etiquetar cada elemento que entre en el congelador escribiendo con un rotulador indeleble qué es lo que contiene el paquete, la cantidad y la fecha de congelación; así eliminaremos posibles sorpresas posteriores. La congelación es un muy buen sistema de conservación, pero no es eterno.

8. Las envasadoras al vacío son muy adecuadas para envasar los productos, ya sea en fresco o en cocinado, para que sufran menos por la acción del frío intenso del congelador.

Respecto a la compra de **productos en conserva**, ya sea en botes, enlatados o con el sistema que sea, es muy importante contemplar la fecha de caducidad o de consumo recomendado de cada envase. Cuando compremos producto y vayamos a ordenarlo en la despensa, hay que ir colocando más a mano el producto más antiguo; de este modo, no tendremos que andar mirando cada vez cuál de los envases tiene una caducidad más próxima para consumirlo antes.

Antes de adquirir un bote o una lata, comprueba que las tapas, en el caso de los botes o frascos, y las latas no estén abombados o presenten golpes o abollones que hayan podido provocar un detrimento de la calidad en el producto.

Las verduras o legumbres cocidas en conserva al natural pueden convertirse en un pilar fundamental de nuestras elaboraciones sin tener que dedicarles el tiempo de hidratación y cocción que requieren para su consumo.

Las legumbres secas son un elemento fundamental de mi despensa. Se conservan con mucha facilidad y son un recurso sano y básico para la elaboración de innumerables platos en mi cocina. Acostumbro a comprarlas en paquetes cerrados que me garantizan su perfecta conservación, pero cuando las compro a granel, que también caen a veces, las meto en frascos de cristal bien cerrados en compañía de un par de dientes de ajo y unas hojas de laurel. Mi madre me dijo que así no crean bichos, y así lo sigo haciendo. No sé si el método es tan bueno como me contaron, pero la verdad es que no se me han estropeado nunca las legumbres secas en casa y no he visto ningún bicho en mis frascos.

Llevar un **registro del almacenaje** de alimentos en la nevera, en el congelador o en la despensa te ayudará a que siempre tengas eso que hayas decidido tener y no lo que te parezca que tienes que tener cuando vayas a la compra.

Si has decidido que tu reserva de verduras en conserva en la despensa es de cuatro botes, apúntalo en una lista: «Verduras en conserva: 4 botes», y cuando gastes uno de ellos, apunta en una lista de la compra, aunque sea a una o dos semanas vista: «1 bote de judías verdes», por ejemplo, y

así más o menos con todo. Así, cuando vayas a hacer la compra, ya tendrás la mitad de la lista hecha y más fácilmente acertarás.

Dependiendo de donde vayas a hacer la compra, te doy un par de consejos que, por más que sean evidentes, me resisto a olvidar. **Si vas a visitar diferentes puestos en un mercado**, vete primero a aquellos donde adquieres productos que no sufran con la pérdida de frío: legumbres secas, cereales, conservas... Después, las verduras y frutas frescas, las carnes y pescados frescos y, por último, los productos congelados. Así, los productos sufrirán menos por la pérdida de frío en el trayecto a casa y su posterior procesado. Repito, ya sé que suena básico y ultraconocido, pero me sorprende ver en los supermercados a la gente en la cola de la pescadería con el carro vacío para adquirir un producto que sufre muchísimo con la pérdida de frío, y ver como los pobres boquerones están después una hora paseándose por la gran superficie a temperatura ambiente como si nada... Las bolsas isotérmicas son un buen compañero para hacer la compra de fresco, no solo para los congelados.

Un buen **fondo de nevera** (y de congelador) es fundamental para organizar el almacenaje de los alimentos en casa. Para mí, está compuesto por todos aquellos

productos básicos, refrigerados o congelados, de los que no quiero prescindir nunca. Que forman parte de las elaboraciones que suelo hacer en casa. O aquellos que me pueden sacar de un apuro si vienen familia o amigos a comer a casa y no tengo tiempo de hacer una compra extra. Es como el fondo de armario, pero llevado a la alimentación. No se conforma de unos elementos fijos, cada uno en casa determina cuál es el suyo, y tanto elementos frescos como preparaciones pueden formar parte de él.

En mi caso, por ejemplo, no falta salsa de tomate, que elaboro una vez al año y que ocupa buena parte de un cajón del congelador.

Tampoco falta pisto de verduras, listo para preparar muchas recetas y que me ahorra tiempo a la hora de cocinar si estoy muy liado.

En la nevera siempre hay verduras frescas y frutas a tutiplén; no tengo muchas preferencias, pero adoro ver llegar los productos de temporada, aquellos que aparecen y desaparecen de la frutería de tiempo en tiempo.

En el congelador siempre tengo dispuestos a mano diferentes caldos que elaboro en grandes cantidades y que luego congelo, metidos en una bolsa de uso alimentario que introduzco dentro de un tetrabrik lavado para que, al tenerlo congelado en forma de bloque, pueda almacenarlo mejor.

Pescados porcionados y congelados, cebolla caramelizada por mí en pequeños paquetes, costillas de cerdo precocinadas por mí listas para cualquier uso... Chacinas frescas para cocinar con legumbres, bases de *pizza* precocidas —que preparo yo mismo— envueltas en papel film, croquetas (siempre hago de más para guardar), tigres de mejillones listos para freír, boloñesa, sofritos y bases culinarias, porque, cuando los hago, siempre suelo hacer de más para tener para otras ocasiones.

Suelo tener siempre a mano un paquete o dos de hojaldre congelado para usarlo en elaboraciones saladas o dulces, muy socorrido en poco tiempo.

Y cuando tengo la oportunidad de adquirir legumbre fresca en vez de seca, la congelo en bolsas y el resultado es bestial.

En casa se consume poco pan, así que no compro pan cada día. Si lo hago yo, lo rebano en casa, lo envuelvo y lo congelo, y, si no, lo que hago es comprar tres o cuatro panes de buen tamaño y pido que me los rebanen. Una vez que llego a casa, envuelvo en papel film las rebanadas de cuatro en cuatro y las congelo. Cada día saco un paquetito y listo. Ya es como un ritual, antes de dormir..., paquete de pan fuera del congelador.

También tengo caldos envasados que más de una vez me han sacado de un entuerto.

Y en la despensa: verduras en conserva, legumbres cocidas al natural, bonito en conserva, salsa *sriracha*, *kimchi*, piparras, levadura seca, harinas de diferentes fuerzas, aceites de diferentes orígenes o variedades, azúcares, especias que traemos Inma y yo cuando viajamos…

En muchas de las recetas que encontrarás en este libro, verás que te ofrezco consejos para su conservación. Anímate a prepararlas y organiza tu propio fondo de nevera (o de congelador) a tu gusto.

Y AHORA... ¡PONTE A COCINAR!

#BASES Y FONDO DE NEVERA

PANES DE HAMBURGUESA

✱ O cómo rematar unas hamburguesas caseras haciéndolo TODO

Hace unos años, charlando con un buen amigo, Carlos Pacheco, uno de los más insignes dibujantes españoles de cómics, me contaba cómo, siendo él un chaval y devorando cómics americanos de superhéroes, pensaba que en Estados Unidos solo comían con las manos y siempre en redondo. Sobre todo, hamburguesas y *pizzas*.

En la mente de un niño, en los años sesenta o setenta, no cabían las hamburguesas, sino los filetes rusos, y no cabían las *pizzas*, sino los bocatas.

Faltaban unos años para que las grandes cadenas de hamburgueserías desembarcasen en España y rompiesen el mercado con algo que aquí no sabíamos ni que existía, el *fast food*. Aquí éramos más de tapas, de chateo y de cañeo. La comida rápida era un bocata de calamares, un pincho de tortilla o un trozo de empanada. Pero llegaron las hamburguesas, comida que se consumía en un santiamén, en casi cualquier sitio y a un precio bajo.

Mi primera visita a una hamburguesería fue la de un chaval. Ante mí, tras haber pedido la comida en una larga fila y haberme traído en las manos mi propia comida (alto nivel de desconcierto), un envase de cartón que tenía que abrir para descubrir un bollo tiernísimo de pan, que albergaba lo que para mí se parecía a un filete ruso, junto a unas hojas de lechuga, una rodaja de tomate y unos aros de cebolla cruda. La ración de desconcierto iba creciendo.

A su lado, las salsas, desconocidas. Kétchup (¿de qué me hablas?), mostaza amarilla (no la había visto en mi vida) y mayonesa (uf, algo que sé lo que es).

Puse un poco de todo, no me fuese a perder algo, y le hinqué el diente. Cómo no hacerse fan de un bocata tan tierno, tan dulce, tan sabroso y tan diferente.

Desde entonces hasta ahora he comido muchas hamburguesas, he hecho otras tantas (a mi nieto le chiflan) y sigo pensando que si han conquistado el mundo…, algo tendrán.

Uno de los factores que hicieron de las hamburguesas una tendencia fue el pan. Pan mullido, dulce. Espolvoreado de sésamo tostado por encima, y con un dorado brillante inusitado entonces, presentaba un aspecto enormemente atractivo. Ahora es común, pero un día fue vanguardia.

Hacer unos panes de hamburguesa en casa es mucho más sencillo de lo que uno se piensa, no tienen dificultad, pero,

como casi todos los panes, requieren tiempo.

NECESITARÁS...

(Para 4 panes)

- 350 g de harina panadera
- 5 g de levadura seca o 15 g de levadura fresca
- 10 g de azúcar
- 5 g de sal
- 160 g de leche entera
- 1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera (opcional)
- 1 huevo batido
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo y 60 g de leche (para pintar)
- semillas (pueden ser de sésamo, blanco o negro; de anís matalahúga; unos granos de cardamomo o unos cominos en grano)

¡VAMOS AL LÍO!

Ponte con tiempo, más o menos, unas 4-5 horas. **1.** Pongo en el vaso de la amasadora (puedes hacerlo en un cuenco amplio y a mano; tardarás algo más, pero el resultado será el mismo) la harina, la levadura, el azúcar, la sal, la leche, el huevo y el pimentón. Uso el accesorio del gancho y amaso bien, a velocidad suave al principio y algo mayor después, no a tope. **2.** Cuando la masa tenga algo de cuerpo, que empiece a estar bien mezclado todo, añado el aceite. Termino de amasar cuando esté bien lisa, y todos los

ingredientes, bien integrados. **3.** Tapo el recipiente con papel film y dejo que aumente hasta duplicar su volumen. Pasarán (dependiendo de la temperatura ambiente) unas 2-3 horas; si no ha subido, déjala más tiempo. Lo ideal es que esté a unos 26-27 °C. **4.** Cuando ya ha subido, paso la masa a una mesa enharinada y la divido en 4 piezas lo más parejas posibles con una raqueta, un cuchillo o una espátula. **5.** Boleo dándole un poco de tensión en la superficie y las tapo ahí mismo, sobre la mesa, con un paño humedecido, no mojado. Dejo que hinchen a temperatura ambiente más o menos al doble de nuevo, normalmente, cosa de 1 hora y media, depende de la temperatura; si necesitas que descansen un poco más... **6.** Cuando las masas ya están bien hinchadas y lisas en su superficie, pinto con la mezcla de huevo y leche. Ahora elige qué semillas quieres utilizar y espolvorea los panes con ellas. **7.** Con el horno precalentado a 180 °C, meto los bollos de pan colocados sobre la bandeja del horno caliente o sobre una piedra de las diseñadas para estos usos. Tardarán unos 15-20 minutos, hasta que se doren. **8.** Ya están, los saco del horno mientras escucho a Inma decir «¡Qué bonitos!», y los coloco sobre una rejilla para enfriarlos antes de abrirlos, rellenarlos y disfrutarlos.

Puedes guardarlos en una bolsa o un recipiente cerrado a temperatura ambiente, o incluso congelarlos y sacarlos cuando te hagan falta.

Ya ves que es sencillo. Como solo tienes que dedicarte tres ratos al amasado, a dividir las masas y bolearlas y por fin cocerlas…, es el plan perfecto para una tarde de domingo en casa viendo tu serie favorita. Y

encima rematas con las hamburguesas para cenar, o te las guardas en el congelador para otro día.

LA MASA DE LA PIZZA

Para qué comprarla si puedes hacerla tú en casa, y maravillosa

Normalmente, pasaba mucho tiempo fuera de casa grabando *Pesadilla en la cocina*, *Te lo vas a comer*, *Top Chef* o *Auténticos*, así que me quedaba poco tiempo para cocinar en casa, pero durante el confinamiento me puse a hacer cosas que habitualmente no hacía. Una de ellas, *pizza*. Y establecí una especie de comunidad pizzera con un par de amigos, Paco Roncero y Andrés Fernández. Nos enviábamos nuestras recetas y las fotos de los procesos y los resultados. Compartíamos experiencias, investigaciones..., vamos, que nos convertimos en unos *flipaos* de la masa de *pizza* .

Después de pruebas, cambios, quitarle de aquí o de allí, esta es la que ahora hago yo en casa. El resultado es espectacular: fina, crujiente, sedosa y muy alveolada. Hace unas pompas que me vuelven loco.

Pruébala, no te vas a arrepentir. Palabra de Chicote.

NECESITARÁS...

(para 4 bases de *pizza*)

500 g de harina de fuerza o gran fuerza
5 g de levadura seca o 15 g de levadura fresca de panadero (no, no vale la levadura química o el impulsor)
320 g de agua a temperatura ambiente
12 g de sal fina
aceite de oliva virgen extra

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en un cuenco bien grande (la masa crecerá bastante) la harina con el agua y la levadura, Mezclo bien con las manos (o con el útil de gancho si la hago en la amasadora) y, cuando empieza a tomar cuerpo, añado la sal. Amaso bien hasta que tenga una bola lisa, con todos los elementos bien integrados y que, sobre todo, esté uniforme y lustrosa. **2.** Tapo el cuenco con una bolsa de plástico, o con film, y la dejo reposar a temperatura ambiente durante unas 6-8 horas. **3.** Tras ver que la masa por lo menos ha duplicado su volumen, la saco del cuenco y la paso a la mesa de trabajo ligeramente enharinada. **4.** Divido la masa en 4 partes, lo más parejas posible, para pasar cada una a un recipiente con tapa donde puedan crecer hasta tres o cuatro veces más. Vierto un chorro de aceite en el fondo de cada recipiente, pongo encima una porción de masa, la rocío con algo más de aceite y cierro bien. Hay quien prefiere meterlas en bolsas de plástico bien limpias y cerrar

con un nudo; funciona también perfectamente, pero a mí me gusta verlas en los recipientes bien colocados en… la nevera. Sí, porque ahora toca hacer una fermentación lenta, al menos de 24 horas en frío. Puedes alargar este proceso hasta 3 días (si, 3 días, no se me ha ido la pinza), pero entre 24 y 32 horas están perfectas. **5.** Unas 2 horas antes de hacer las *pizzas*, saco las masas de la nevera, destapo y… ¡guau! Verás que la masa ha crecido y se ha creado una especie de malla con alveolos alucinantes, parece un paisaje de película de ciencia ficción. Saco las masas del recipiente sobre la mesa, de nuevo enharinada. Les doy forma de bola (*bolear*, se llama) con mucho cuidado, sin aplastarlas demasiado, para no perder el aire que tiene la masa. Esto lo hago con las 4 bolas una a una; se hace rápido, con 30 segundos va que arde. **6.** Dejo las masas sobre la propia mesa o una bandeja grande (sí, enharinada) y las tapo con un paño humedecido, no mojado. Ahí descansarán y cogerán la temperatura ambiente de la cocina durante 2 horas más.

7. Es el momento de destapar las masas y comprobar que han vuelto a crecer. Tócalas ligeramente con los dedos, disfruta de su textura, tierna, mullida, suave como un paño de lana fina. Para mí este momento es mágico. **8.** Ahora toca enharinarse las manos e ir estirando la masa con ellas, extendiéndola circularmente hacia fuera, de poco en poco. Estiras, giras, estiras, giras. Hay muchas maneras de estirar la *pizza*, y seguro que ahora estarás imaginando una como un platillo volante por encima de tu cabeza, no me digas que no. Puedes probar, pero yo lo haría solo con una masa

que te sobre, no vaya a ser que acabes con la cena en el suelo. **9.** Con la masa estirada, solo te falta enharinar la pala de meter las *pizzas* para que no se te adhiera y montar la *pizza* que quieras. En este libro te propongo varias, pero este es un mundo enorme y, si bien puedes empezar con las básicas o las más clásicas, siempre puedes desarrollar esa que tiene lo que a ti más te gusta (como si le pones piña). Pues ya te has convertido en *pizzaiolo*. Y sin darte ni cuenta.

Con estas cantidades, me salen cuatro *pizzas* de un tamaño cómodo para manejar en un horno de casa, pero a veces hago el doble. ¿Para qué?, pues para dejarme preparadas unas bases en vacío: las horneo unos 3-4 minutos a 225°C (mi horno no llega a más), las saco, las dejo enfriar, las envuelvo en papel film y las congelo. Así tengo mis propias bases preparadas para usar un día que no disponga de tiempo y no haya preparado la masa fresca con suficiente antelación.

No es lo mismo, lo sé, pero me saca de un apuro, y es una manera de optimizar tu trabajo y de tener ese fondo de nevera, o de congelador, del que tanto hablo.

FOCACCIA

El pan que no es pan, que es focaccia

Para aquellos que tienen miedo al pan, esta es la receta perfecta para quitar el respeto reverencial que se le suele tener. Yo también. Es sencillo de elaborar, permite muchas variantes y, además, sale perfecto siempre.

Mientras que con otros tipos de pan yo he tenido mis más y mis menos con los resultados obtenidos (siento auténtica admiración por los panaderos, que no fallan nunca), con la *focaccia* no he tenido nunca ni el más mínimo de los problemas.

Sigue los pasos uno a uno y verás como triunfas siempre.

NECESITARÁS...

(para 1 *focaccia*)

aceite de oliva virgen extra
10 o 15 tomates cherry partidos a la mitad
1 cebolla roja pequeña cortada en juliana
1 rama de romero fresco deshojada

Para la masa:

12 g de levadura fresca o 4 g de levadura seca (no, no vale la levadura Royal)
350 g de agua tibia, a unos 26-27 °C
500 g de harina de fuerza
8 g de sal
10 g de aceite de oliva virgen extra

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero que hago es poner la levadura junto con el agua en un bol donde quepa toda la masa que voy a hacer y disolverla bien con los dedos. Dejo que repose durante 10 o 15 minutos. No lo vemos, pero ahí ya están empezando a pasar cosas, las levaduras empiezan a alimentarse y a multiplicarse. **2.** Pasado este tiempo, añado la harina de fuerza y amaso bien. Durante el proceso, cuando esté a medio amasar, añado la sal y el aceite. **3.** Paso la masa a la mesa y la amaso bien hasta que se despegue de ella. Cuando esto ocurre, vuelvo a poner la masa en el bol y la tapo con papel film. Espero 20 minutos y la pliego sobre sí misma tres o cuatro veces. Me explico mejor: meto la mano por el lado del bol, atrapo una parte de la masa por un lado y la estiro hacia arriba para adherirla en la parte superior de la masa; así logro que se pliegue la masa; giro el bol y repito lo mismo desde el otro lado, así hasta haber dado la vuelta entera; vuelvo a tapar y a esperar 20 minutos; esto, tres veces. **4.** Hechos los pliegues, dejo fermentar toda la masa en un recipiente (puede ser el mismo, pero mejor uno limpio), tapado, en el frigorífico, de 12 a 72 horas. Yo la

suelo dejar 24 horas. No olvides que la masa duplicará su volumen poco a poco y no te conviene que se salga del recipiente. **5.** Verás que durante este tiempo la masa, aun en la nevera, crece y crece y parece que se va a hacer la dueña y señora de tu frigo. Es alucinante. **6.** Cuando haya pasado este tiempo de fermentación en frío, saco la masa y la coloco sobre una bandeja de horno que he cubierto con una hoja de papel antiadherente. Tapo la bandeja que contiene la masa con un paño ligeramente húmedo y dejo a temperatura ambiente 3 o 4 horas. Verás que empiezan a salir unas pompas preciosas, que la masa se mantiene tierna, esponjosa, y que su superficie se asemeja a un área volcánica (o eso me parece a mí). **7.** Pasado este tiempo, embadurno mis manos con un poco de aceite de oliva virgen extra y voy marcando mis dedos por toda la superficie de la *focaccia*, haciendo pequeños pocillos, donde se van a alojar el aceite y las verduras que tengo preparadas. **8.** Solo falta poner la cebolla, los tomates, un poco más de aceite y las hojas de romero. **9.** Meto en el horno precalentado a 230 °C durante unos 30 minutos. Pasado este tiempo, la superficie de la *focaccia* estará tostada, y los tomates y la cebolla, también. Retiro del horno y dejo que atempere en la mesa de la cocina, sobre una rejilla, para que enfríe igual por debajo y por encima. Cuando haya atemperado, es el momento de sacarla, desprender el papel y cortar unas rebanadas para disfrutarlas solas o tostadas con un poco de tomate rallado y una anchoa, por ejemplo.

Puedes cortar trozos de la *focaccia* y congelarla para otro día, desde luego, pero si la guardas en una bolsa de tela estará perfecta al menos 2 o 3 días. Y eso… es mucho tiempo para una *focaccia*.

TORTAS DE ACEITE

SUPERAROMÁTICAS

Tu primer pan, tu primer triunfo

Nunca he sido muy panadero, pero en los meses del confinamiento me puse a hacer mis propios panes en casa. No fui el único...

El del pan es un mundo enorme y en buena parte desconocido para mí, pero leyendo, estudiando e interiorizando recetas y experiencias de grandes panaderos, como Jordi Morera, al que tuve frito a wasaps (gracias, Jordi, por aguantarme), Ibán Yarza o Xabier Barriga..., fui obteniendo mejores resultados.

Estas tortas de aceite las hice porque mi padre es muy fan de este tipo de pan, siempre me pide que se lo haga. La primera vez que las probó fue tras el confinamiento. Mis padres y mi hermano vinieron a casa y le estaba yo esperando todo orgulloso para decirle: «¿Te acuerdas de que siempre me pides tortas de aceite?, ¡pues aquí están!». Las probó y me dijo: «Están buenas, pero no como las que comíamos en..., ya no recuerdo dónde». Se me vino el mundo abajo, y a él también cuando vio mi cara. Él no

quería desanimarme, pero bien sabe que no me rindo fácilmente, y segundos después ya estaba pergeñando mi respuesta.

Pruebas, pruebas y más pruebas hasta lograr esta receta que aquí te cuento. La mejor y más sencilla que he logrado hacer. Papá, esta va por ti.

✔ NECESITARÁS...

(para 4 tortas)

- 500 g de harina panificable (o panadera)
- 310 g de agua a temperatura ambiente
- 1 cucharadita pequeña de azúcar
- 3 g de levadura seca o 7 g de levadura fresca (el impulsor o levadura química no vale)
- 60 g de aceite de oliva virgen extra (el que más nos guste, es importantísimo porque le va a dar su personalidad a las tortas de aceite)
- 100 g de aceite de oliva virgen extra (para poner un chorreón por encima)
- sal en escamas (o sal gruesa)
- pimienta negra recién molida (si te gusta)
- romero fresco picado groseramente (o cualquier otra cosa que te guste y te haga feliz, que esto de cocinar es para disfrutar)

➜ ¡VAMOS AL LÍO!

El proceso es muy sencillo, pero hay que seguirlo a rajatabla. Te va a llevar unas 4 horas en total. **1.** Pongo en un cuenco grande, o en el vaso de la amasadora, 300 g de agua con la harina. **2.** Mezclo 10 g de agua con la levadura y el azúcar en un pequeño cuenco o una taza y dejo que fermente tapado durante 15 minutos a la temperatura de la cocina. **3.** Vuelco la levadura fermentada en el cuenco grande (o el vaso de la amasadora) y empiezo a amasar (en la amasadora, con el accesorio de gancho). **4.** A mitad de proceso, cuando la masa empieza a tomar cuerpo, añado los 60 g de aceite y sigo amasando hasta que la masa se separa fácilmente de las paredes. Paro de amasar, retiro el vaso de la amasadora, si la he usado, tapo con un paño húmedo (solo húmedo, que no chorree) y dejo que repose a temperatura ambiente (ambiente de casa amable, no del Polo Norte o el desierto de Gobi) durante 1 hora y media. **5.** Pasado este tiempo, divido la masa en 4 partes lo más iguales posible y hago 4 bolas (sin apretar mucho, ¡ojo!). Las extiendo sobre la mesa de la cocina, previamente enharinada, y las aplasto un poco para dejarlas en forma de discos de unos 2 cm de grosor. **6.** Extiendo un paño de cocina limpio sobre la mesa y espolvoreo harina por encima. Coloco sobre el paño enharinado los discos de masa y los tapo con otro paño húmedo, pero muy muy escurrido. Dejo que fermenten a temperatura ambiente durante 2 horas más. Ya se va acercando el momento mágico, el de la cocción. **7.** Precaliento el horno a 215 °C, con la bandeja donde vaya a cocer las tortas dentro. Si tienes una piedra de

hornear, mejor que mejor; caliéntala bien, al menos durante 30 minutos. **8.** Destapo las tortas y descubro que han crecido, que se han vuelto más mullidas, más tiernas, más frágiles. A mí me cuesta evitar que se me caigan las lagrimillas de emoción. Las extiendo un poco y las aplasto ligeramente con los dedos para que queden unos pequeños pocillos que van a ser cruciales para que el aceite se quede atrapado en ellos. **9.** Añado aceite (soy muy generoso), sal en escamas o gruesa, algo de romero y pimienta. **10.** Coloco las tortas sobre la bandeja del horno bien caliente (o sobre la piedra) y las dejo hornear 20 minutos. **11.** Pasado este tiempo, las tortas estarán doradas, muy crujientes por fuera y mullidas, tiernas y alveoladas por dentro. Las saco del horno y las dejo enfriar sobre una rejilla para que no se condense humedad bajo ellas.

¿Y para qué usarlas? Para comerlas tal cual, maravillosas. Para partirlas, tostarlas ligeramente en una plancha o sartén, también; son la base perfecta para un poco de tomate rallado y una anchoa. Para untarlas con un queso muy cremoso, tipo Arzúa-Ulloa, meterlas al horno a 225°C y hacernos un bocado delicioso de queso fundido. Para cortar dados y freírlos, un acompañamiento fantástico para una ensalada o una crema…

Puedes conservarlas envolviéndolas en papel film y congelándolas. Así podrás ir sacando las que necesites y estarán perfectas. Al fin y al cabo, cuando le coges el truco…, lo mismo te da hacer cuatro que ocho, ¿no?

PAN LIGERO DE LECHE

El pan ligero que a todo le sienta bien. Los mejores sándwiches del mundo

Aprendí a hacer este pan en 1991-1992, cuando trabajaba en Suiza.

La tradición panadera centroeuropea era entonces muy diferente a la nuestra. En Madrid, donde yo vivía, raramente veíamos en los comercios un pan que no fuesen las famosas pistolas, el pan de molde industrial y poco más. Estaban empezando a florecer las llamadas *boutiques del pan*, donde podías adquirir alguna *baguette*, algún pan *de pueblo*, panes de molde más artesanos y algunas variedades más.

Cuando llegué a mi nuevo trabajo, en la zona alemana de Suiza, lo primero que me sorprendió fue que hiciésemos nuestro propio pan. No era habitual en los restaurantes que yo conocía. Solo lo había visto en Zalacaín.

Aprendí con Robert Sigrist a hacer diferentes tipos de pan: pan Zoptf (trenzado con más o menos diferentes tiras de la propia masa), pan de harina integral o de centeno, y el de esta receta.

Disfruté mucho de aquel cuarto frío donde hacíamos el pan y de la gente que entendía el oficio de cocinero de otra manera. Sin duda, aquel año marcó mi destino en el oficio.

No es una receta complicada, pero lleva sus tiempos. No seas impaciente, vas a ver como merece la pena.

✔ NECESITARÁS...

(para 2 panes de medio kilo)

- 600 g de harina normal
- 260 g de leche entera
- 11 g de levadura seca
- 8 g de sal
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 60 g de azúcar
- 1 huevo batido con la misma cantidad de leche (para pintar)
- aceite de oliva (para engrasar los recipientes)

➜ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Dispongo en un cazo pequeño 40 g de harina y 120 g de leche, en frio. Caliento suavemente mientras bato para que esta mezcla quede lisa y integrada. No hace falta que hierva, solo que se caliente y quede muy lisa. Retiro del fuego, lo tapo con papel film y lo dejo así al menos 1 hora.

2. Mientras tanto, pongo en el vaso de la amasadora, o en un bol grande para hacerlo a mano, el resto de la harina

(560 g), la levadura, la sal, el resto de la leche (140 g), la mantequilla a temperatura ambiente, el azúcar y la mezcla que hemos tenido reposando. Si estás utilizando la amasadora, ponle el accesorio del gancho; si lo vas a hacer a mano, ponte el accesorio mano y brazo. **3.** Mezclo todo con el gancho de la amasadora a velocidad lenta unos 2-3 minutos, después subo la velocidad un poco y lo amaso 15 minutos más. Si lo haces a mano, no hace falta que aumentes la velocidad, que te vas a morir, sigue amasando hasta que la masa esté lisa y elástica. Cuando la estires con los dedos, no ha de romperse. Si se rompe, sigue amasando hasta que la elasticidad sea la deseada. La masa ha de separarse de las paredes del vaso de la amasadora o del cuenco de trabajo con facilidad. **4.** Vuelco la masa sobre la mesa ligeramente enharinada y la amaso hasta dejarla hecha una bola, bien lisa en su superficie y con algo de tensión. Esto se hace estirando contra la mesa y dándole la vuelta a la vez a la bola. Notarás que la superficie se estira y, al envolverse, se tensa. **5.** Tras el amasado, paso la masa a un cuenco muy ligeramente engrasado con aceite, la tapo con papel film y la dejo reposar a temperatura ambiente hasta que duplique su volumen. Llevará algo más de 1 hora, depende de la temperatura y la humedad. **6.** Una vez crecida la masa, la saco del cuenco y la pongo en la mesa, sí, ligeramente enharinada. Divido la masa en trozos regulares (yo hago 8, pensando en dos moldes de *cake*, pero puedes poner más bolas en un molde redondo o lo que quieras), boleo las porciones, las tapo en la propia mesa con

un paño húmedo y las dejo reposar más o menos 15 minutos. **7.** Tras la espera, vuelvo a bolear con mucho cuidado para que no se me desinflen mucho. **8.** Pongo las bolas repartidas en el molde muy ligeramente engrasado. Como yo lo hago en moldes de *cake*, alargados, reparto 4 bolas en cada molde. Procura que las bolas ocupen más o menos tres cuartas partes del molde. **9.** Toca esperar de nuevo. Dejo que dupliquen el tamaño en los moldes, tapados con un plástico o papel film. **10.** Pinto con la mezcla de huevo y leche con ayuda de una brocha y empujando lo mínimo posible, acariciando la superficie de los panes. **11.** Cuezo en el horno (precalentado) a 80 °C durante 20 minutos. Sin aire, calor de suelo y techo. **12.** Una vez cocidos, estarán como apretados dentro del molde. Casi dan ganas de dejarlos ahí, tan bonitos en su molde, tan dorados y brillantes… ¡Pero no! Los he hecho para comerlos. Son perfectos para cortar en rebanadas y tostarlas para tomar con una buena mantequilla fresca. Ideales para tostar en una parrilla y dejar que adquieran ese tostado que es casi un caramelizado. O magníficos para hacer unos sándwiches de jamón y queso de temblar.

Si te parece mucha cantidad, divídelos en porciones y, tras envolverlos en papel film, congélalos. Soportan perfectamente el paso de unos meses.

¿Te he contado que quien come mis bikinis dice que son los mejores que ha probado nunca? Si te animas, en este libro también te cuento cómo los hago (ver receta Sándwich de jamón y queso extracrujiente).

BONITO EMBOTAO

PARA TODO EL AÑO

La mejor manera para aprovechar este fantástico pescado en casa

Cuando llega la temporada de verano aparecen en las pescaderías los bonitos que nos vienen del norte, lustrosos, brillantes, cargados de grasa y tremendamente sabrosos. Es el momento de hacernos con uno o dos para que los podamos trabajar en casa y tener una conserva casera para todo el año de quitar el hipo.

Puedes aprovecharlo todo para hacer conservas o utilizar parte para alguna de las recetas que encontrarás en este libro.

Has de escogerlos fresquísimos, que tengan la mirada limpia y las agallas rojísimas. Y si vienen con el certificado de ser pescados en nuestro mar Cantábrico, mejor que mejor. Además de garantizarte la calidad del producto, estarás apoyando a nuestros pescadores.

Elige con cuidado el aceite que vas a emplear. Te recomiendo un aceite de oliva virgen extra que no sea

demasiado fuerte, que tenga aromas ligeros herbáceos. A mí me gusta hacerlo con un aceite de olivas arbequinas.

La receta que te doy ahora es la familiar, la de Mamá Chicote. Ella lo prepara para todo el año, lo guarda en botes y le aguanta meses.

✔ NECESITARÁS...

(para unos 8 o 10 botes de tamaño medio)

- 1 bonito entero (de unos 5 o 6 kg)
- 1 l de aceite
- 1 puerro
- 1 cebolla pelada
- 1 pimiento verde
- 6 dientes de ajo
- 1 l de vino blanco
- 1 l de vinagre de vino blanco
- 1 l de agua
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de perejil
- 500 g de sal

➜ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Limpio bien de piel y espinas el bonito. Saldrán 4 lomos y 2 ventrescas. Elimino el sangacho, la parte negra de los lomos, y los dejo bien limpios. **2.** Elijo una cazuela hermosa y pongo en ella 200 g del aceite junto con las

verduras cortadas en dados de unos 2 × 2 cm. Lo pongo a fuego vivo y dejo que las verduras se hagan. **3.** Cuando las verduras estén hechas, pero sin tomar color, añado los líquidos: el vino, el vinagre y el agua. Añado la sal, los granos de pimienta, el laurel y el perejil. Dejo que hierva durante 5 minutos a fuego suave. **4.** Corto, si me hace falta, los lomos de bonito en trozos para que me quepan en la cazuela y pueda manejarlos bien. **5.** Meto los lomos de bonito y las ventrescas en la cazuela y dejo que cuezan bien cubiertos del líquido durante unos 30 minutos a fuego suave. (Si me faltase agua para cubrir el bonito, le añado más y listo.) Una vez cocido, apago el fuego y dejo que el bonito se atempere ahí mismo. **6.** Cuando esté más o menos a temperatura ambiente, saco el bonito del caldo y retiro las verduras que se hayan podido quedar adheridas. Lo seco bien con un paño limpio y lo corto del tamaño necesario para rellenar los botes que haya escogido. Mi recomendación es que busques botes de un tamaño que te venga bien tanto por consumo como por el espacio del que dispongas para guardarlos en frío cuando los abras (recuerda que, una vez abiertos, deben conservarse en el frigorífico). **7.** Relleno los botes con los trozos de bonito intentando que quede sitio para que el aceite los bañe bien y cumpla su efecto de conservante y de aportador de sabor. Ni superllenos ni medio vacíos. **8.** Añado aceite hasta llegar casi hasta el borde. **9.** Meto los botes en el frigorífico durante 12 horas para que el bonito absorba parte del aceite y este se asiente bien y llegue a todos los

recovecos. **10.** Pasado este tiempo, retiro los botes del frigorífico y relleno los botes con más aceite, hasta que cubra bien todo el bonito y estén prácticamente llenos (no han de quedar más de 3 o 4 mm hasta el borde). Cierro los botes firmemente. **11.** Escojo una olla grande donde me quepan los botes cubiertos de agua (puedes hacerlo en más de una tanda). Forro el fondo de la olla con cartón, papel absorbente o de periódico bien doblado, para que el cristal de los botes no esté en contacto directo con el fondo, que es donde le va a pegar el calor, y coloco los botes (si no se tocan entre sí, mejor). Cubro de agua hasta que tengo 4 o 5 cm por encima de la tapa de los botes. **12.** Enciendo el fuego y llevo a ebullición lentamente (no conviene que el choque térmico sea agresivo, por el cristal de los botes) y, cuando hierve, lo dejo 1 hora y media cociendo muy despacio. Blup, blup, blup... **13.** Pasado este tiempo, apago el fuego y dejo enfriándose los botes en la misma olla y con el agua durante 24 horas más o menos. **14.** ¡Ya es mañana! Miro qué cantidad de agua me queda en la olla. Es posible que ahora no tenga agua suficiente para cubrir los botes. Si es así, añado más agua hasta cubrir bien los botes y llevo a ebullición lentamente, como la primera vez. Cuando hierva, dejo que cueza despacio durante 30 minutos. Pasado este tiempo, apago el fuego y dejo que los botes se enfríen dentro del agua de nuevo. **15.** Una vez enfriados, retiro los botes de la olla, los seco bien, los etiqueto y les busco un lugar lo más fresco posible y exento de luz para conservarlos.

Es muy importante que los botes o frascos y sus tapas estén bien limpios. Cualquier resto de suciedad puede llevarnos al traste todo el trabajo. Si los botes y las tapas son nuevos, mejor.

PIMIENTOS ASADOS

¿Por qué no hacerlos en casa? Incluso sin horno, salen perfectos

No es una conserva, pero aguanta bastante en la nevera. En casa nunca faltan unos pimientos asados por mí mismo ni una reducción del higo de los pimientos para añadir a otros platos y reforzarlos.

Los pimientos asados son una preparación versátil donde las haya, con mil usos, desde complementar una farsa o relleno, a hacer una ensalada como la de la página 60 o acompañar o guarnecer muchos platos de carne o de pescado.

A veces los hago en el horno; a veces, en una parrilla al fuego de la cocina, y, si hace bueno, los hago al carbón en la barbacoa o en el *kamado.* La técnica es muy similar y siempre quedan perfectos.

NECESITARÁS...

(para 12 pimientos)

- 12 pimientos

aceite de oliva virgen extra

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lavo bien los pimientos y compruebo que no estén rotos, golpeados o dañados. **2.** Coloco los pimientos en la bandeja de horno previamente engrasada muy ligeramente con aceite (si no es una bandeja antiadherente). **3.** Enciendo el horno y lo pongo a tope (la temperatura máxima de un horno en casa ronda los 230 °C). **4.** Meto los pimientos y los dejo unos 20 minutos por cada lado (lo más normal es que los pimientos tengan tres o cuatro lados), girándolos cada vez con cuidado de no romperlos. **5.** Una vez asados los pimientos por todos sus lados, se verán negros y quemados. No te preocupes, es así como han de quedar. Por dentro no estarán quemados, estarán tiernos, carnosos y jugosos. **6.** Uno de los pasos más importantes viene ahora. Cuando saques los pimientos del horno, introdúcelos rápidamente en un recipiente, olla, cazuela o lo que sea que puedas cerrar lo más herméticamente posible y tápalos cuando estén todavía muy calientes. Esto hará que los pimientos suden, y así se podrán pelar después mucho mejor. Dejo que se atemperen o enfríen ahí mismo durante al menos 2 horas. **7.** Con los pimientos ya atemperados, es el momento de pelarlos. Me pongo a ello tirando de la piel de arriba abajo y se desprende fácilmente y sin problema. Yo suelo dejar la piel y el jugo de los pimientos en donde tengo

los pimientos sin pelar, y los pimientos, ya limpios de piel y semillas, lo más enteros posible, en otro recipiente. Cuando termino de pelarlos todos, me quedan piel, semillas y jugo, por un lado, y pimientos pelados, por otro. **8.** Tapo el recipiente de los pimientos y lo meto en la nevera. **9.** Lo último que hago siempre cuando aso pimientos es colar el jugo, tirar las semillas y la piel, y ponerlo en un cazo. Lo pongo al fuego, a media intensidad, y dejo que se reduzca a la mitad. Una vez reducido, lo aparto, dejo que se enfríe y lo guardo en un bote bien tapado en la nevera.

Estos pimientos te aguantarán fácilmente una semana en el frigorífico. No es aconsejable congelarlos, pierden mucha textura y no es lo mismo. Si estás pensando en congelar un excedente, te recomiendo que prepares alguna otra elaboración que los contenga y que sí soporte bien la congelación. Me explico: los pimientos asados como tal no soportan bien la congelación porque cambia su textura, pero si haces una salsa de tomate y pimientos asados, triturando lo uno y lo otro junto, la pérdida de textura del pimiento deja de importar, y así sí tendrás salida para los excedentes.

El jugo reducido de los pimientos puede conservarse en la nevera durante un par de semanas. De sabor intenso, es oro molido para integrar en muchos otros platos. Es ideal para hacer una vinagreta, junto con vinagre de Jerez, aceite de oliva virgen extra y una pizca de salsa de soja, para aliñar unos pimientos asados. Perfecto para añadir a un guiso de verduras, pescados o carnes. Una vez que lo pruebes, será tu chup chup particular de pimiento.

SALSA BOLOÑESA

O cómo hacerte una base para mil usos

Cuando estaba en la escuela de hostelería de la Casa de Campo de Madrid, ya hace más de treinta años, esta era una de las recetas que más nos gustaba preparar y que más hacíamos. Es comprensible: requiere mucho trabajo de cuchillo, que para los estudiantes novatos era fundamental, y además es barata y aplicable en muchísimas recetas.

Dicen que en Bolonia no tienen noticia de que esta salsa sea típica de sus tierras; no sé qué hay de cierto en esto, pero sí sé que esta preparación ha ido ganando seguidores hasta convertirse en un imprescindible de nuestras cocinas; se hace por doquier y creo que, para los amantes de la cocina italiana, es fundamental.

Yo siempre preparo una buena cantidad cuando la hago; me gusta prepararla con tiempo, tranquilo, y después tenerla a mano para utilizarla cuando la necesite.

Desde luego queda fantásticamente con pasta, unos espaguetis o unos *tagliatelle*, pero también es perfecta para rellenar unos canelones; para disponer, capa a capa, en una

lasaña, o para rellenar unas berenjenas o unas patatas asadas.

Esta que hago yo es una base que, como te cuento en la receta del tomate frito (ver en Bases y fondo de nevera), puede personalizarse después.

NECESITARÁS...

(para más o menos 1 kilo y medio de salsa)

- 4 dientes de ajo bien picados
- 200 g de zanahorias cortadas en dados pequeños, de 2 mm de lado
- 300 g de cebollas cortadas del mismo modo
- 100 g de raíz de apio cortada del mismo modo
- 1 kg de carne de ternera picada, cuanto mejor..., mejor (busca una carne sabrosa, no por ser más cara —un lomo o un solomillo— va a salir mejor; a mí me gusta hacerlo con morcillo y falda a partes iguales; es importante que no esté picada muy fina, con que el carnicero la pase una vez es suficiente)
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 700 g de tomate frito (ver en Bases y fondo de nevera)
- 500 ml de vino tinto de buena calidad
- 100 g (aprox.) de aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra recién molida
- sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. A mí me gusta hacerla en una olla que sea más ancha que alta, es más fácil provocar la evaporación y el dorado de este modo; en las cocinas profesionales llamamos a estos cacharros *rondones*; en casa, *cazuela baja.* Rehogo los ajos, la raíz de apio, las zanahorias y las cebollas con el aceite a fuego medio. Quiero que se hagan bien y que tomen mucho color, pero no que se hagan por fuera y no se hagan por dentro, así que fuego medio y al menos 30 minutos de cocción. Es muy importante que la verdura se dore bien porque ese color se transmitirá después a la salsa y hará que obtengamos un bonito color tostado, que no se quede parda, apagada y sin brillo. **2.** Cuando la verdura está lista, incorporo toda la carne de golpe. Subo el fuego casi a tope y dejo que la carne se dore bien. Siempre estoy deshaciendo con la espátula las pelotas de carne que se forman; es imprescindible que la carne quede bien deshecha y bien dorada. **3.** Con la carne ya bien dorada, añado el pimentón (si quieres meterle picante, allá tú; yo prefiero no hacerlo en este momento, y si después quiero añadirle picante a una parte o a todo, ya veremos), le doy unas vueltas para que se integre bien y vierto encima el vino tinto (si usas un vino tinto de chichinabo, notarás que, en cuanto toca el calor, en vez de concentrar el color y el sabor, se volverá más pardo y más... aguachinado). **4.** Dejo que cueza todo junto, a fuego medio, durante unos 30-40 minutos, hasta que el vino se haya evaporado casi del todo. Verás que los granillos de carne están de un bonito color oscuro (entre lo que lo hemos dorado y el vino tinto... no va a ser oscuro el color,

pensarás), pues sí, así ha de estar. **5.** Ahora es el momento de añadir el tomate. (Yo uso el tomate frito que me curro en verano y que está explicado en este libro. Con la cantidad que he indicado, la salsa no queda demasiado atomatada, y siempre estoy a tiempo de ponerle más si la necesito más ligera; poner más es fácil; quitar..., complicado.) Dejo que cueza todo junto, tapado, unos 20 minutos a fuego suave, y salpimiento. **6.** Para saber cuándo está, hay un truco muy bueno que siempre recomiendo: si al probar la carne todavía ofrece resistencia, cruje un poco, es que necesita un poco más de cocción. Pero, ojo, no queremos que se empaste y que perdamos la textura de la carne, así que buscarás siempre que la carne esté tierna, melosa, pero no deshecha.

Puedes congelar esta salsa en bolsas de vacío o en pequeños recipientes que se ajusten a las cantidades que necesites.

Hace años tenía un compañero de trabajo que remataba esta salsa del siguiente modo: ponía unos 100 g de aceite de oliva virgen extra en una sartén, lo calentaba a fuego vivo y, cuando estaba bien caliente, añadía unas 10-15 hojas enteras de albahaca fresca, dejaba que se friesen durante cosa de medio minuto y volcaba todo encima de la boloñesa, así, tal cual. Os garantizo que el resultado es bestial.

SALSA MAYONESA

(O MAHONESA)

Receta de mamá, como no podía ser de otro modo

Será esta la primera salsa que aprendemos todos, ¿no? Con la túrmix, poniendo los huevos en el fondo del vaso y el aceite encima, levantando el brazo, *turbinando* poco a poco para que salga bien ligada y densa. También ha sido el objeto de nuestras desdichas cuando se corta y no hay manera de volverla a su ser.

Salsa de origen español, menorquín para más detalle, los franceses llevan reclamándola para sí desde hace más de cien años. Pero no, los primeros tratados en los que se incluye datan de la primera mitad del siglo XIX, aunque se refieren a ella como *alioli bo*.

En los tratados de cocina internacional, la mayonesa figura como una de las grandes salsas básicas, junto a la archiconocida holandesa, el *demi-glace* o la salsa de tomate. Tal es su importancia, y tales son sus posibilidades.

En todo caso, otra vez una receta, en este caso de origen popular, que alcanza las más altas y costosas mesas del

planeta.

Se basa en un descubrimiento culinario de muy importante calado: la capacidad de emulsionar grasas (como el aceite de oliva) con huevos. De ahí han salido muchas de las más conocidas creaciones de la gastronomía internacional.

Cuando me preguntan qué plato me gustaría haberme inventado, siempre contesto que ni a un plato aspiro, que con una salsa me vale: la mayonesa.

Magia pura. Cada vez que la preparo, me pregunto cómo se le ocurrió a la primera persona que la hizo, cuál fue el motivo para probar a mezclar en frío dos productos que habitualmente se consumen tras algún tratamiento térmico (sobre todo el huevo). Piensa que el huevo crudo se consumía en contadas ocasiones como revitalizante, o como alimento inmediato si no se tenía una sartén, un caldo cociendo o algo parecido. Desde luego, no se le ponía un huevo crudo a un plato por encima para comérselo.

Me intriga, y así me voy a quedar años, los que me queden, qué fue lo que motivó a esa primera persona a batir, emulsionar y lograr esa mágica salsa que al menos doscientos años después sigue viviendo con nosotros.

Como en todas las grandes recetas, hay variantes más académicas y otras más personales.

Yo siempre preparo la mayonesa tal y como aprendí a hacerla en la escuela de hostelería (allí la hacíamos a mano) y después la voy personalizando lo que necesite.

NECESITARÁS...

500 ml de aceite (al final te hablo sobre los distintos tipos)
2 huevos (mejor si son pasteurizados)
4 yemas (mejor si son pasteurizadas)
zumo de limón
vinagre de Jerez
sal

¡VAMOS AL LÍO!

Te voy a contar cómo hacerla a mano. Si la quieres hacer a máquina, los pasos son los mismos, pero se hace más rápido. No tiene truco ni secreto. **1.** Pongo los huevos y las yemas en el fondo de un cuenco de tamaño mediano y, bajo él, un paño doblado para que asiente bien y no baile. **2.** Bato con la varilla enérgicamente hasta que el huevo esté bien mezclado con las yemas. Pero, ¡ojo!, no hace falta montarlos como si fuésemos a hacer un bizcocho. La mayonesa se emulsiona, no se monta. No necesita que metamos aire en los huevos batidos como para montar claras. **3.** Con los huevos ya batidos, empiezo a añadir aceite a chorro fino, que va cayendo en el centro del cuenco, sin dejar de batir. Agregando poco a poco el aceite no has de tener problemas,

irá cogiendo textura y pronto verás que se traba y tienes el principio de una mayonesa brillante, densa y aromática. **4.** Yo siempre le echo el zumo de limón y el vinagre cuando he añadido más o menos la mitad del aceite, para aligerar la base y que se ligue bien el resto del aceite. Porque la mayonesa se corta básicamente por tres motivos: → Porque alguno de los elementos está muy frío y produce un choque térmico con el otro. → Porque ya tiene tanto aceite que está tan densa que no admite más. → Porque tienes un mal día o Dios sabe qué. A mí todavía se me corta alguna vez y no tengo ni idea de por qué. **5.** Añado también una parte de sal en este momento para que le dé tiempo a disolverse bien. La sal se disuelve bastante mal en medios grasos (intenta disolver una cucharadita de sal en un vaso de aceite, vas a ver qué risa), por eso conviene poner al menos una parte desde la mitad del proceso para que se vaya disolviendo con tiempo. ¿Te has fijado en que alguna vez haces mayonesa, la sazonas al final y al guardarla e ir a buscarla pasadas unas horas le han salido una especie de puntitos blancos? Es la sal, que, al disolverse, deja esa especie de huella. No pasa nada, desaparecen en cuanto lo mueves, pero esa sal se reparte entre la salsa en ese momento, así que puede ser que se te sazone de más. **6.** Una vez puesta la salsa a punto de sal, de zumo de limón y de vinagre, continúo añadiendo el aceite hasta haberlo incorporado todo. Tapo bien la mayonesa y la guardo, ¡siempre en frío! Este es un producto muy peligroso y hay que tratarlo como tal. Hay huevos crudos (pasteurizados o

no), por lo que debe estar siempre en la nevera y no conservarse más allá de unos días (2-3 si son huevos frescos y 5-6 si son pasteurizados). La mayonesa casera no puede formar parte de tu fondo de nevera: hazla cuando la necesites, consúmela y listo. **7.** Si se te corta, que puede pasar, no has de preocuparte. Haz lo siguiente: → Decanta el aceite, que se habrá separado del huevo y estará en la superficie, y ponlo aparte. → Coge otro cuenco y ponle 2 cucharadas de agua en el fondo junto con más o menos la mitad del huevo que se te había cortado la vez anterior, bátelo bien y enseguida verás que recuperas esa parte. Añade ahora el resto del huevo (no importa que tenga trazas de aceite) y vuelve a batir bien. Esta parte ya está recuperada. Ahora solo falta ir añadiendo el aceite que separamos anteriormente y terminar de ligar la salsa.

¿Qué aceite podemos usar? Pues, para no pillarme los dedos, te diré que el que te guste más, o el que te venga mejor. Me explico. El principal sabor que vas a encontrar en la mayonesa es el del aceite. Si la quieres potente, muy personal y rotunda, habrás de utilizar un aceite que cumpla con estas premisas. Un virgen extra hojiblanca, picudo o arbequino te aportarán sabores más fuertes. Puede ser que te venga bien, ¿por qué no? Pero si quieres un sabor más ligero, menos personal o más amable, habrás de buscar aceites que cumplan con esas condiciones. Un virgen extra ocal, un aceite de oliva refinado o, incluso (vamos al más neutro), de girasol.

A partir de ahí, te invito a que pruebes a mezclar o jugar con unos y otros, imagínate que estás buscando tu receta filosofal, aquella que te va a encumbrar al olimpo de los mayoneseros. Pero, mezcles lo que mezcles, pongas los aceites que pongas, su reacción frente a la emulsión es la misma; cambia y sustituye, pero respeta las proporciones.

Sé lo que está pasando por tu mente:

—Déjate de rollos, Chicote, y dime cómo la haces tú.
—Voy.

Yo, en mi casa, pongo 300 g de aceite de oliva virgen extra ocal, 100 g de arbequina y 100 g de hojiblanca. Y me sale una mayonesa amarillenta, untuosa, con un aroma increíble (aunque las cosas en frío huelan menos) y un sabor que está entre profundo y contundente. También puedes aromatizarla con diferentes ingredientes: ajo machacado o picado, hierbas aromáticas, verduras frescas o encurtidas, incluso otras salsas frías que conviven de maravilla con la mayonesa, como la mostaza, la salsa de soja, la *sriracha,* el tabasco…, un mundo abierto a tu imaginación.

¿Ves por qué digo que envidio al autor?

250 ml
KIMAX

SALSA BRAVA 2020

✱ 2020 porque esta salsa la he desarrollado en 2020, que maldito el homenaje que se merece este año

Durante mucho tiempo, las recetas de los cocineros eran secretos mejor guardados que la contraseña de la caja fuerte de Fort Knox. Cada cocinero presumía de poseer tal o cual receta mejor que la del establecimiento pegado a él. Esto ocurría en las grandes cocinas y con los grandes chefs, pero también entre bares, tabernas o casas de comidas. Y la receta de la salsa brava era posiblemente una de las mejor guardadas (hay todavía establecimientos que presumen de tener su receta registrada y guardada bajo llave).

Luego llegaron los años 2000 y, con ellos, los congresos gastronómicos, nuevos aires y nuevas maneras de entender las cosas. Cocineros que se subían, o nos subíamos, a un escenario, frente a un público repleto de compañeros de oficio, para contar cómo, con qué, por qué y cuándo se hacían los platos que estaban marcando una nueva tendencia culinaria en este país. Emocionante.

Ese momento lo cambió todo. Pasamos del «Esto es mío y me lo guardo» al «He hecho esto y he de compartirlo».

Posiblemente, el cocinero que marcó el destino de esta parte del siglo XXI en España fue Ferran Adrià. Cuando un cocinero tan creativo como él (nadie sabía cómo se hacía todo lo que él presentaba cada año) se subía a un escenario a contar todos aquellos secretos…, la cabeza te daba vueltas.

Si tuviese un bar y viviese en 1970, no compartiría esta receta contigo ni de broma. Sería mía, mía y de nadie más. Pero vivo en 2020 y sé, a ciencia cierta, que todos empujamos más (como en la melé) si empujamos juntos. Que avanzaremos más rápido y más firmes si lo hacemos a la vez. Que la mía no es la mejor receta, que el bar de al lado tiene cosas que enseñarme. Y que si sigo aprendiendo, y compartiendo, todos llegaremos más lejos.

Esta es mi salsa brava 2020. Y este es mi registro: contárosla a todos vosotros.

✔ NECESITARÁS…

(para 1 litro, más o menos, de salsa)

- 230 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de ajos pelados
- 20 guindillas secas sin pepitas (suelo usar las tailandesas, que son cortitas)
- 400 g de cebolla roja cortada en dados de 2 × 2 cm
- 10 g de harina

5 g de pimentón dulce de la Vera
5 g de pimentón picante de la Vera
100 g de vino blanco
1 l de caldo de jamón (si no lo tienes hecho por ti, de tetrabrik, que es muy socorrido)
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en una olla el aceite, los ajos partidos burdamente y las guindillas enteras. Dejo que se hagan a fuego medio durante unos 10 minutos. **2.** Añado las cebollas (si no las hay rojas, las uso blancas, pero queda mejor con las rojas) y dejo que se hagan, a la misma intensidad de fuego, hasta que estén doradas y tiernas. **3.** Mezclo aparte los pimentones y la harina (así resulta más fácil pesarlos), los añado a la olla y dejo que se cocine todo, a fuego un poco más bajo, durante 3 o 4 minutos. **4.** Cuando veo que los pimentones se han integrado bien en la base, añado el vino y dejo que evapore durante 2 minutos, no hace falta más. Esta preparación aún no tendrá aspecto de salsa, el aceite todavía estará suelto y la harina habrá aglutinado el vino. Mala pinta. No te preocupes, que ahora lo enderezo. **5.** Añado el caldo de jamón (también sale muy buena con caldo de cocido o de puchero, ojo) y dejo que cueza, tapada ahora la olla, durante 30 minutos, a fuego mínimo, pero que no pierda el hervor. **6.** Apago el fuego. Dejo que atempere un poco y lo trituro lo más finamente posible. Tras triturarla, el aspecto habrá mejorado mucho, la salsa estará lisa, el

aceite se habrá integrado y tendrá un bonito color rojizo.

7. Cuelo la salsa por el colador más fino que tengo y la paso a un cazo, donde la llevaré de nuevo a ebullición y pondré a punto de sal.

Esta salsa puede guardarse durante unos días en el frigorífico en tarros u otro tipo de recipientes, pero si de verdad quieres darle larga vida (como el *rock & roll)*, envásala en pequeñas cantidades y congélala. Luego solo tendrás que descongelarla y hervirla de nuevo.

Como puedes imaginar, unas patatas fritas son la compañía ideal para esta salsa. Mientras tienes la salsa cociendo, puedes aprovechar para pelar unas patatas; las cortas en cachelos de unos 3 cm y las fríes en abundante aceite de oliva. Con ellas bien crujientes y recién fritas, les tiras por encima unas cuantas cucharadas de salsa (a tu gusto) y, sin más, las sirves. No olvides tener unas cervezas bien frías cerca.

Como no solo de patatas vive el hombre, te propongo otros usos para esta maravillosa (sé que la calificarás así cuando la pruebes) salsa.

He probado a sustituir el tomate frito de una *pizza* por salsa brava. Bestial.

Acompaña de lujo a unos mejillones abiertos al vapor, extraídos de sus conchas y servidos con ella por encima.

También es la compañía perfecta para unas patatas asadas y rellenas, o para unos bastones de berenjena fritos.

Y, aunque me vayan a echar a los perros…, junto a un pincho de tortilla (con cebolla) es la bomba.

SALSA BECHAMEL

✱ Una de las grandes salsas de la cocina internacional

En casa hacíamos la bechamel como mi madre sabía hacerla, no recuerdo cómo sería, pero sí que un día nos dio por mirar cómo se hacía la bechamel según la marquesa de Parabere en su *La cocina completa*. Y venían dos recetas, la de la bechamel casera y la de la bechamel estilo cocinero.

—¿Cuál hacemos, mamá?

—¿Qué lleva cada una?

—Una lleva leche, la casera, y otra lleva consomé, cebollas, nata de leche y hierbas.

—Pues hacemos la casera, que leche sí que tenemos. Además, mira, es como la que hago yo, pero con pimienta y nuez moscada.

Hicimos la casera, y salió de maravilla.

Más adelante descubrí que la bechamel era esa que María Mestayer Echagüe llamaba casera, y que la que denominaba

estilo cocinero era una salsa a caballo entre la bechamel y la velouté (o *suprême*).

Está considerada como una de las grandes salsas básicas de la cocina internacional, y eso... no es broma. Algo tendrá el agua cuando la bendicen, ¿no?

NECESITARÁS...

(para 500 ml de salsa)

- 500 g de leche
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina
- sal
- pimienta recién molida (a mí me gusta más la negra, más fragante, pero usa la que quieras)
- nuez moscada, mejor si es recién molida

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo la leche en una cazuela y la llevo a ebullición. Una vez hervida, apago el fuego. **2.** Mientras, en otra cazuela (mejor si es de fondo grueso, y más ancha que alta para poder mover la salsa a gusto sin que se salga), fundo la mantequilla a fuego muy suave. **3.** Añado la harina a la mantequilla fundida, las mezclo muy bien y dejo que se cocine, a fuego suave, al menos durante unos 5 minutos, moviendo con la espátula para que no se tueste de más. Es

importantísimo que la harina se haga un poco; si no, la bechamel nos sabrá a harina cruda. (Esta mezcla caliente de grasa y harina se llama tradicionalmente *roux,* y es la base de infinidad de salsas de la cocina clásica, además de la bechamel, como la velouté, la *suprême…*) **4.** Con la harina ya cocinada (sin que llegue a tomar color), voy agregando la leche caliente poco a poco y a fuego medio, dejando hervir y sin dejar de mover con la espátula hasta que la leche queda totalmente integrada. (No tengas prisa, solo mueve ágilmente para evitar que se formen grumos, y cuando veas que lo que tienes en la cazuela está liso y uniforme, agregas más leche, poco a poco.) **5.** Una vez incorporada toda la leche, tengo una salsa sedosa, ligeramente trabada, sin grumos, con un profundo sabor a leche y que burbujea. Plop, plop, hace. Salpimiento a mi gusto y añado la nuez moscada, con mesura.

La cantidad de mantequilla y harina dependerá del uso que vayamos a dar a la salsa. Las indicadas aquí servirían, por ejemplo, para napar unos canelones; para unas croquetas, emplearíamos 85 g de mantequilla y 85 g de harina. También puede sustituirse la mantequilla por aceite, o por una mezcla de mantequilla y aceite.

Si te apetece, puedes incorporar a la bechamel un queso rallado que se funda bien, alguna salsa picante como *sriracha* o *kimchi*, unos daditos minúsculos de jamón o, incluso, fuera del fuego y con la salsa ya tibia, unas yemas de huevo.

TOMATE FRITO

El tomate frito es como la pareja ideal, siempre está ahí y te saca de todos los líos

Siempre aprovecho el verano, que es cuando los tomates están más *restallantes* y más cargados de sabor para hacer en casa tomate frito y guardar para todo el año. Desde hace un tiempo, tengo en casa un jardincito que poco a poco se ha ido convirtiendo en huertito. Cada año, Inma y yo quitamos plantas ornamentales y dejamos más hueco para los tomates, los pepinos, las fresas, las berenjenas o las coles.

Guardar semillas de un año para otro se ha convertido ya en un ritual inexcusable que, además, es motivo de cambio, trueque o regalo con otros amigos que tienen sus propias semillas de las hortalizas que cultivan. Me parece precioso ver cómo germinan las semillas de Ángel, de Ismael, de José o de Santiago, cómo crecen y dan sus frutos en mi huertecito. Es una especie de comunidad que nos divierte y nos alimenta a la vez.

Pero no es necesario tanto lío; si no tienes posibilidad de cultivar tus propias hortalizas, el mercado está lleno de

productos de fantástica calidad que podemos utilizar.

Para elegir tomates para este tomate frito, has de escoger hortalizas que estén en su álgido momento de maduración. Zanahorias bien dulces, que no amarguen; cebollas frescas, cebolletas si encuentras, y, sobre todo, muy importante, tomates muy muy maduros. No te preocupes si están blandos, casi chuchurríos, pero sin picaduras o muestras de moho, no nos pasemos. Lo ideal son tomates que hayan madurado en la mata, no en la cámara frigorífica; habrán adquirido más dulzor y mucho más sabor.

Como verás, yo no hago un tomate frito con muchas cosas, diría que hasta el apio es prescindible; lo hago así porque prefiero producir un tomate frito que, al no tener sabores muy marcados y ser un tanto neutro, me sirva para hacer diferentes platos o salsas durante el año.

Puedo utilizarlo tal cual, puedo aderezarlo con aceites de diferentes sabores, puedo añadirle salsas picantes o cualquier tipo de especia que me apetezca o necesite para la preparación de tal o cual plato. Siempre prefiero dejarme una buena cantidad de puertas abiertas para que después no me chirríe con alguna preparación.

✔ NECESITARÁS...

(para 3 kg de salsa)

300 g de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
300 g de zanahoria, pelada y cortada en dados pequeños
200 g de raíz de apio, pelada y cortada en dados pequeños
1 kg de cebolla cortada en dados medianos
6 kg de tomates muy maduros
pimienta negra recién molida (si te gusta)
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en una cazuela bien amplia el aceite, los ajos, la raíz de apio, la zanahoria y la cebolla y lo rehogo todo a fuego medio durante más o menos 30 minutos. Después lo tapo y dejo que se haga a fuego suave durante 30 minutos más. Así consigo que la verdura se cocine en su propio jugo y no pierda nada de su sabor. Al final me sale una especie de puré-mermelada de verduras que va a ser la base perfecta para mi tomate frito. **2.** Lo siguiente es añadir los tomates, bien lavados, sin el pedúnculo y partidos en trozos burdos, no hace falta ser fino para esto, con que cada tomate vaya en 8-10 trozos ya va bien. Muevo bien para que se mezcle todo, tapo de nuevo la cazuela y dejo que cueza más o menos 1 hora. ¿Que por qué tapado? Pues porque quiero que todo cueza y se integre, no que reduzca, no quiero perder el sabor de las verduras. Voy moviendo de vez en cuando para que no se agarre al fondo de la cazuela. **3.** Lo siguiente es triturar bien todo con la máquina de que dispongas, ya sea una túrmix o una batidora de vaso, lo

importante es que quede lo más fino posible. **4.** Una vez bien triturado, lo cuelo por un colador fino de malla, apretando bien con un cazo para estrujarlo todo, y lo paso a otra olla limpia. **5.** Lo llevo todo a ebullición y retiro la poca espumilla que pueda subir a la superficie. **6.** Es el momento de probar y aderezar. Hará falta sal —no le hemos puesto nada—, pimienta si nos gusta, y… es posible que algo de azúcar, pero yo prefiero no endulzarlo más: la zanahoria y la cebolla ya hacen esta función, y tampoco me apetece que sea demasiado dulce, así que yo… lo perdono, pero tú puedes hacer lo que quieras.

Una vez atemperado o enfriado, es el momento de la conservación. Puedes meterlo en botes (muy limpios, tanto bote como tapa) y cocerlos al baño maría, con el agua sin cubrir el bote, a la línea de la tapa, durante 30 minutos, muy suavemente. Luego terminas de cerrar los botes y los guardas en el lugar más fresco de la casa, para ir consumiéndolos durante el año.

Yo prefiero la congelación. Pongo mi tomate frito en bolsas de vacío, en cubiteras de hielo o en cualquier recipiente que me guste para congelar; etiqueto para no perderme, denominación y fecha, lo bajo a –20°C y lo saco cuando me haga falta.

Y AHORA... ¡PONTE A COCINAR!

#PRIMEROS PLATOS

AJOBLANCO

O una de esas sopas frías que deberían encabezar el recetario internacional. Así lo pienso yo

Para mí, en casa, no llega el verano cuando los grandes centros comerciales anuncian los primeros bañadores, llega con el primer ajoblanco, que pasa a estar en la nevera de continuo, y con el primer *kalimotxo*, bebida veraniega por excelencia que, si se sirviese en los clubs de mayor copete de Nueva York, estaría ahora en las fiestas de la entrega de los Grammy o de los Óscar, no me cabe duda.

Hay un plato que me acompaña desde 1999, que se dice pronto: un *tataki* de atún con un ajoblanco más denso de lo habitual que lleva haciendo las delicias de los invitados en todos los restaurantes donde he oficiado, pero, además, el propio ajoblanco está siempre, de un modo u otro, presente en las cartas que dibujo para las primaveras o los veranos.

Es refrescante, nutritivo, saciante y delicioso, ¿se puede pedir más?

Esta receta que te dejo es la que está presente en mi nevera cada verano, en una jarra y para beber en un vaso o en un

tazón. Puedes hacerla más densa añadiendo un poco más de pan, un poco más de almendra o incluso emulsionándola con algo más de aceite, pero así, tal y como te cuento ahora, es deliciosa.

A partir de aquí, prueba a jugar. Cambia las almendras por algún otro fruto seco para aportarle diferentes matices, en su totalidad o solo en parte, verás que nunca te defrauda.

NECESITARÁS...

120 g de miga de pan blanco
300 g de almendras crudas repeladas
1 diente de ajo sin el germen
1 litro de agua
40 g de vinagre de Jerez
150 g de aceite de oliva virgen extra
sal
6-8 cubitos de hielo

¡VAMOS AL LÍO!

1. Junto en una cazuela o en un cuenco grande todos los ingredientes menos el aceite y la sal y los dejo a remojo, para que se empape todo bien. Así es más fácil triturarlo pasadas unas horas. **2.** Trituro todo lo finamente que me permita la máquina de la que disponga, una túrmix o una batidora de vaso, lo que tenga a mano. **3.** Mientras trituro, con la máquina en marcha, añado poco a poco el aceite. Ha

de emulsionar para que se integre lo mejor posible en el ajoblanco. **4.** Lo cuelo bien por un colador fino y añado unos cubos de hielo para que se enfríe más rápido y, también, lo aligeren un poco. **5.** Lo pongo a punto de sal y lo enfrío bien en la nevera.

Puedes servirlo solo, sin nada más. Tradicionalmente se sirve con uvas. Los elementos dulces le quedan muy bien: el melón en dados, los frutos rojos, etc. Y los salados también: la mojama cortada en dados pequeños, el jamón, o incluso huevas de atún en salazón, las piparras, restallantes de vinagre, las aceitunas negras, hay infinidad de cosas que le cuadran.

GAZPACHO

DE CAMPEONATO

El huésped permanente de la nevera, el sabor del verano

Cuántas cosas podría contarte del gazpacho, muchas anécdotas, algunas divertidas y otras casi indignantes.

No me explico todavía cómo el gazpacho, el más clásico y académico, no se ha convertido en una de nuestras enseñas nacionales gastronómicas. Lo tiene todo: es sencillo de hacer, los productos se encuentran casi en cualquier lugar del mundo y, además, es muy fácilmente personalizable. Pensad en otros platos que son nuestra bandera, nuestros platos más famosos. Muchos de ellos no son tan sencillos ni fáciles de hacer no solo fuera de nuestras fronteras, sino también aquí mismo. Para muestra…, la paella. Sin embargo, piensa en la *pizza*. Fácil, encuentras los productos en cualquier lado y te puedes hacer la tuya con lo que tengas a mano sin problemas; resultado: expansión mundial.

Te cuento… En 2007-2008 se celebra en Nueva York un evento llamado *Spain's Ten*. Diez cocineros españoles, entre los que me encontraba, vamos unos días a la Gran Manzana

a dar unas charlas, unas demostraciones de cocina y una cena como colofón.

Paseando por las calles mientras íbamos de un lugar a otro, pasamos, creo que Dani García y yo, por un puesto callejero de sopas y ensaladas. ¡Tenían gazpacho! Oh, sorpresa. Pero la sorpresa fue mayor cuando vimos que el gazpacho era un picadillo de cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, pimiento amarillo (no le pusieron más colores porque no había) y tomate picado. Sal y chimpún. No aceite, no comino, no pepino..., vamos, que, como dice mi padre, eso se parecía a un gazpacho lo que un huevo a una castaña.

¿Y si nos ponemos entre todos y hacemos que el gazpacho forme parte de esos platos que exportamos, esos que hacemos famosos y que en poco tiempo dan la vuelta al mundo? Yo ahí lo dejo.

Hacer gazpacho es como jugar una partida de parchís, cada uno en su casa lo hace de una manera, pero la base es una magnífica ensalada, estallante de sabor, triturada y llevada a un nivel de frescor 10 puntos más arriba.

NECESITARÁS...

1.500 g de tomate muy maduro
½ pepino pelado
½ pimiento rojo
1 cebolleta
500 ml de agua helada

1 diente de ajo
250 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre de Jerez
100 g de pan (esto es opcional; si lo quiero para beber, no se lo pongo; si va a ir como plato de cuchara, sí)
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo primero en un recipiente, por este orden, el pan, la cebolleta, el pepino, el pimiento, el ajo, el agua, el tomate y el aceite. Sazono sobre el tomate y dejo que repose durante al menos 2 o 3 horas. De este modo, el pan se hidratará con el agua, el aceite y el jugo que los tomates irán soltando por haberles puesto la sal encima. ¡Truqui! **2.** Trituro todo con la máquina que tenga. Ha de quedar muy fino y aterciopelado. **3.** Pongo a punto de sal y añado el vinagre (esto va en gustos, como el comino). **4.** Cuelo por un colador muy fino y lo refrigero. En muchas ocasiones, y si quiero utilizarlo pronto, reduzco la cantidad de agua y la sustituyo por hielo, que le pongo dentro antes de meterlo en la nevera. Así se me enfría más rápidamente. **5** . Si los tomates son muy acuosos, añado un poco más de pan, y si son muy compactos, menos. Si añado hielo para que enfríe rápido, lo hago un poco más denso.

A partir de aquí, las variantes son muchas. Uno que habrás visto seguro es el gazpacho de melón: si quieres probar, añade 300 g de melón bien

maduro antes de triturar. Las fresas, las cerezas o las frambuesas también quedan resultonas en el gazpacho.

Con respecto a la guarnición, podéis ponerle, por ejemplo, unos berberechos de lata, unas gambas cocidas, la misma verdura de la elaboración en dados o cubitos de pan fresco.

Una vez bien frío, puedes guardarlo en la nevera 4 o 5 días, pero pasado este tiempo se te *avinagrará* un poco y ya no es lo mismo. La cantidad que sale en esta receta, metida en la nevera en una jarra, no creo que te dure tanto tiempo.

Y, como digo siempre, prueba, elimina elementos si no te gustan (cuando viene mi madre a comer a casa, como a ella no le sienta bien el pepino, no se lo pongo), ponle más de lo que más te guste o añade algo que creas que le pueda quedar bien.

Desde hace unos años le pongo pimentón dulce, una cucharadita, porque a Inma le gusta más así, y a ver cómo le digo yo que no a la reina de la casa, ¿no?

El gazpacho es una sopa fría, en eso estamos de acuerdo, pero si lo hacemos más denso, poniéndole más pan y algo más de aceite, se convierte en una salsa aterciopelada que va de maravilla con un atún a la plancha, por ejemplo, o sobre una rebanada de pan con una anchoa, o como acompañamiento de un lomo de sardina ahumada. ¡Si es que vale *pa to*!

ENSALADA CAMPERA

La ensalada que vive en el fondo del táper que nos llevamos a la playa o al campo

Si hay una ensalada que viaja bien es la ensalada campera: pasadas unas horas, está hasta mejor que recién hecha.

Ensalada de verano, otoño, invierno o primavera, se ajusta al mercado, a la nevera y a todos los gustos. Es libre como ninguna y vive en los recetarios propios y ajenos; acá, pintada con pimentón; allá, con huevos cocidos, con atún de lata o anchoas por doquier.

Como muchas otras recetas, no es esta la mía, es la nuestra, la que hacemos en casa si tenemos todo a mano; si no..., hacemos otra y a ver qué pasa.

No hay reglas que uno no se pueda saltar. Insisto mucho en esto. Hay muchos conceptos académicos en la cocina que son invariables y que nos han traído hasta este momento culinario que compartimos todos, sí, todos los que cocinamos y todos los que disfrutamos de lo cocinado. Conocer las normas, las reglas y las tradiciones nos hace

más sabios, seguro, pero es posible que no nos satisfaga tanto, y la cocina es… para emocionar.

Soy enemigo a sangre y fuego del huevo duro. No porque tenga nada contra él, sencillamente, no me gusta. No me gustó de pequeño, no me gustó de mayor y, aunque lo he intentado muchas veces, soy incapaz de comerme uno, y ya con 51…, caballo viejo no aprende trote nuevo.

En muchas casas, seguramente en la tuya también, la ensalada campera se hace con huevo duro. De lujo. En la mía, no. ¿Por qué? Porque no me gusta. Chimpún. ¿Es mejor? Igual no. Pero para mí, sí. Pensarás: «Vaya tontería que me cuenta el Chicote. No le gustan los huevos, no los pone».

Pues sí, porque el mensaje que te quiero transmitir es el de la libertad, el de disfrutar con lo que uno hace para satisfacer a quienes van a consumir el resultado de nuestro trabajo, de nuestro esfuerzo y de nuestro cariño, puesto todo junto en un plato… o en un táper.

Según escribo esto, me han entrado ganas de cenar una ensalada campera (te juro que esto es radicalmente cierto), así que he puesto unas patatas a cocer para tener la ensalada lista cuando Inma llegue a casa y que podamos cenarla juntos comentando las jugadas del día.

NECESITARÁS...

400 g de patatas medianas, con piel
2 dientes de ajo
½ cebolla
2 hojas de laurel
sal
2 tomates de ensalada hermosos (unos 300 g)
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
150 g de bonito en aceite en conserva
1 cebolleta tierna
8 o 10 piparras
1 huevo (para el plato de Inma)
6-8 espárragos verdes
20 g de alcaparras
un poco de perejil picado
unas aceitunas sin hueso

Para la vinagreta:

100 g de aceite de oliva virgen extra
20 g de vinagre de Jerez
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo a cocer las patatas en frío, cubiertas de agua, junto con los dientes de ajo, la cebolla, las hojas de laurel y sal. Dejo que cuezan suavemente hasta que estén tiernas (ya sabes, hay que pincharlas con un cuchillo fino para comprobarlo), cosa de unos 25 minutos. Cuando están cocidas, las retiro del fuego y dejo que se atemperen dentro de la propia agua de cocción. **2.** Lo siguiente es preparar

la vinagreta. Para ello, en un frasco de cristal con su tapa bien hermética, junto la sal, el pimentón y el vinagre. Tapo el frasco y lo muevo muy bien hasta que la sal esté disuelta. Después, añado el aceite y vuelvo a mover el frasco hasta que el contenido se emulsione y la salsa esté… perfecta.

3. Cuando las patatas están tibias, las saco del agua, las pelo con una puntilla (un cuchillo pequeño), las troceo de tamaño de bocado (que no sea después incómodo comerlas) y las voy pasando a un cuenco. **4.** Sobre las patatas ya troceadas y todavía tibias añado la vinagreta y mezclo bien. (¿Que por qué así? Porque las patatas todavía tibias absorberán mejor la salsa y estarán mucho más sabrosas. Apúntate este truco, que te va a encantar cuando lo pruebes.) Una vez todo mezclado, tapo el cuenco y lo meto en la nevera para que enfríen (hasta que estén más frescas que frías). **5.** Cuezo el huevo (10 minutos en agua hirviendo con sal) y los espárragos (2 minutos en agua hirviendo con sal) y los dejo enfriar. Una vez frío, los corto en trozos de bocado y hago lo mismo con los tomates, los pimientos, el bonito, la cebolleta y las piparras. Incorporo todo al cuenco de las patatas ya aliñadas y añado también las alcaparras y las aceitunas. **6.** Espolvoreo todo con el perejil, mezclo bien y lo vuelvo a meter en la nevera.

Y cuando llegue Inma del restaurante, seguramente muerta de hambre, diré:

—¡Mira lo que te he preparado!

—¡Ensalada campera! ¡Me encanta! Déjame que me duche y cenamos. ¿Qué tal te ha ido hoy? ¿Has adelantado muchas recetas?

—Pues no ha ido mal, entre ellas, la de esta campera.

—Tú sí que eres campero… Pon la mesa, que estoy lista en diez.

—¡Oído!

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

AL REVÉS

Un clásico dado la vuelta

Muchas veces cuesta darle una apariencia diferente a un plato que ya hacemos, que ya dominamos y que nos gusta. Queremos seguir haciéndolo, pero también nos gustaría darle una vuelta para cambiar el aspecto y ofrecer otra presentación. Dar la vuelta a las cosas puede funcionar en muchas ocasiones: poner lo de dentro fuera, aliñar antes o después, colocar los elementos juntos o separados... Hay muchas opciones y todas dejarán que vuele un poco nuestra imaginación. Podemos adaptar los platos a un momento diferente, actualizar nuestras recetas sin tocarlas demasiado y que su presentación las haga más nuestras, que tengan nuestro toque personal.

Esta es una ensalada clásica de pimientos asados (ver en Bases y fondo de nevera) con cebolletas, bonito en aceite en conserva (ver Bonito embotao para todo el año) y un aliño muy intenso y goloso en base a un jugo concentrado de pimientos asados (ver en Bases y fondo de nevera). Solo le he dado la vuelta para que tengan aspecto de pimientos

rellenos en frío. Está lista en unos minutos y me gusta mucho.

NECESITARÁS...

1 cebolleta tierna cortada en juliana muy fina, al hilo
150 g de bonito en aceite (ver Bonito embotao para todo el año), escurrido del aceite y ligeramente desmigado
4 pimientos rojos asados (ver en Bases y fondo de nevera)

Para el aliño:

½ diente de ajo
5 o 6 granos de pimienta negra
1 pizca de comino molido (si te gusta)
2 ramas de perejil (solo las hojas)
50 g de jugo de pimientos asados reducido (ver en Bases y fondo de nevera)
20 g de salsa de soja
20 g de vinagre de Jerez
80 g de aceite de oliva virgen extra
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Majo en el mortero el ajo con un poco de sal, la pimienta, el comino y el perejil, hasta que quede una pasta. **2.** Añado el jugo de pimientos reducido y mezclo muy bien. **3.** Agrego ahora la salsa de soja y el vinagre y mezclo. Incorporo en este momento el aceite y voy emulsionando en el propio mortero. Pongo a punto de sal si hiciese falta y reservo el aliño. **4.** En un bol, mezclo la cebolleta con el

bonito y aliño con una pequeña parte de la salsa del mortero, lo justo para que no quede seco. Ya tengo listo el relleno. **5.** Extiendo los pimientos en una tabla, reparto entre ellos el relleno y los enrollo (que no te importe si los pimientos se han roto un poco al pelarlos; si no los tienes enteros, pon un trozo junto a otro). **6.** Paso los pimientos rellenos a una bandeja o al plato y los rocío con el aliño. **7.** No olvides poner pan en la mesa, que hará falta.

LA ENSALADILLA DE HOY

O la espada de Damocles de quienes disfrutan poniéndole puertas al mar

Las normas de la ensaladilla son como las del parchís: hay algunas fundamentales que todo el mundo respeta y otras que en cada casa o en cada cocina son diferentes. Creo que estamos todos de acuerdo en que la ensaladilla básicamente es patata cocida, una buena mayonesa, untuosa y sabrosa, alguna proteína, normalmente del mundo marino (a excepción del huevo duro) y zanahorias cocidas. A partir de ahí, entramos en el mundo no solo de la imaginación, sino también de la tradición particular, ya sea local o familiar. Ante el «Mi madre la hace así» no hay nada que decir. Ante «Esta es la que se hace en mi casa», tampoco.

Su invención se atribuye al chef belga Lucien Olivier (de ahí que se llamase en origen *ensalada Olivier*). Y ¿por qué lo de rusa? Pues posiblemente porque este chef emigró a Moscú a hacerse cargo de los fogones del hotel restaurante Hermitage, donde servía cocina francesa que hacía las delicias de los moscovitas de postín en la época, en torno a 1860. (Ha llovido, sí.)

El chef no dejó la receta por escrito, pero, por las referencias de quienes probaron aquel plato entonces, se cree que era una ensalada con carne de caza (fría, claro), mayonesa, cangrejos, lengua de ternera, pepinillos, lechuga, patatas cocidas, aceitunas, caviar y trufas. Ahí es *na.* El típico «ponle de todo» de la época, vamos. Pero lo que cuenta es que triunfó.

Aunque tampoco queda claro que la invención fuese tal. En diversos recetarios anteriores a esta fecha aparecían ensaladas que con un nombre u otro estaban conformadas de muy parecida manera. Con unas verduras u otras, con un acompañamiento u otro, pero siempre con la consabida mayonesa que todo lo puede y todo lo da. Una especie de anillo de poder para gobernarlos a todos, que todo gobierna.

Fuera quien fuese el primero o no, lo que está claro es que la ensaladilla que ahora llamamos *rusa* nació en alta cuna, entre algodones culinarios y los mimos de afamados chefs.

Pero, como pasa a menudo, las grandes creaciones de las cocinas principescas hoteleras, donde las cinco estrellas brillan en sus fachadas, que triunfan terminan llegando al resto de los estamentos sociales cumpliendo un par de premisas. Primero, se abaratan los ingredientes, quito el faisán y pongo jamón cocido… Para qué el caviar, puerta abierta a… Dios sabe qué. La otra premisa para este viaje social es la regularización, la aproximación a los usos y maneras de las cocinas no profesionales.

Y así, poco a poco, esta ensalada, de una u otra procedencia —visto lo visto, vete tú a creer a unos o a otros—, recorrió Europa y nos llegó como *ensaladilla rusa* a España, donde la hacemos, a nuestro rollo, con lo que tenemos a mano y como nos gusta.

Inma, mi mujer, siempre recuerda una que hacía en Pandelujo que llevaba guisantes, granos de granada, caviar de trucha y todas las verduras asadas en horno de leña en vez de cocidas. Hasta ahí mi atrevimiento. Ni que decir tiene que los defensores de la supuesta tradición me pusieron a parir durante años.

Solo un apunte, tengo la foto de un menú que se sirvió al Generalísimo donde la susodicha ensaladilla se denominó *ensaladilla nacional*. Que para ponerle lo de *rusa* de apellido estaba el tema…

NECESITARÁS...

- 1 kg de gambas crudas (frescas o congeladas)
- 2 hojas de laurel
- sal
- 5 zanahorias hermosas peladas y enteras
- 5 patatas medianas sin pelar (unos 350-400 g), bien lavadas debajo del chorro de agua fría (que sean buenas para cocer, no granulosas; las gallegas para cachelos son mis favoritas)
- 200 g de bonito en aceite, escurrido (reserva el aceite)
- 600 g (más o menos) de mayonesa (tienes la receta en Bases y fondo de nevera)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero que hago es poner agua con sal y el laurel a cocer. Cuando está hirviendo, incorporo las gambas. Si son frescas o están ya descongeladas, las dejo 1 minuto; si están congeladas, un poco más. Las retiro, las pelo, corto la carne en trocitos (que no sean muy pequeños o luego no se notarán) y la reservo en frío. **2.** Paso las carcasas y las cabezas de las gambas al agua donde las he cocido y las pongo al fuego. ¿Va quedando claro? Cuando este caldo está hirviendo, le añado las zanahorias —sí, con las carcasas y cabezas dentro— y las dejo cocer unos 20 minutos, hasta que estén tiernas. Las retiro y, cuando hayan atemperado, las corto en dados de 6 x 6 mm y las reservo también en frío. Esto ya va tomando cuerpo. **3.** Pongo en el caldo de las gambas las patatas y las dejo cocer despacio durante unos 40 minutos, hasta que al pincharlas con un cuchillo se note que entra y sale con facilidad. Retiro el cazo del fuego (sin sacar las patatas) y dejo que atemperen lo suficiente para poder pelarlas. Las pelo, las corto en dados como la zanahoria o en pequeños cachelos (a mí me gusta más esta segunda opción) y las reservo a temperatura ambiente. **4.** Para hacer la mayonesa (puedes utilizar una comercial que te guste, pero yo soy partidario de hacerla en casa), uso el aceite del bonito, que está llenito de su sabor. Además, le añado también un poco de mostaza, vinagre de Jerez y zumo de limón. Dependiendo de la cantidad de mayonesa que le quieras poner, aliñas la mayonesa con más o menos de estos

ingredientes. **5.** Agrego el bonito escurrido y un poco desmigado con los dedos. **6.** Mezclo todo y voy añadiendo mayonesa hasta que quede como me gusta. Yo soy muy mayonesero y me gusta ponerle bastante, pero si tú eres más de la ensaladilla en plan todo aplastado, necesitarás menos y moverla más con el tenedor hasta que se te deshaga todo. **7.** De ahí... a la nevera, a que se enfríe todo bien. Sírvela como más te guste, muy fría directa desde la nevera o un poco atemperada.

Los ingredientes que doy en esta receta son todos los que yo pongo, que no es mucha cosa, pero a mis clientes en Puertasol y a mí nos gusta así. No es que no le ponga nada más, es que con esto basta. Una cosa es, como siempre, fundamental: elige la mejor materia prima que puedas. Las verduras: frescas. La mayonesa: la mejor. Vamos, todo bueno bueno.

Puedes servirla a cucharadas en un plato o en forma de disco ayudándote de un aro. En copas, en bandejas, hasta haciendo bolas con la cuchara de helados, que tanto se llevaba en los platos de entremeses de los años ochenta y noventa. Es tu ensaladilla y te la vas a comer tú (y los tuyos), ¿no?

Sentíos libres y meted lo que a vosotros más os guste, encurtidos (pepinillos, aceitunas, piparras…), verduras varias, huevo duro (un clásico), pimiento asado, o, como le gusta a Inma, unos granos de granada, que son maravillosos. Como ella.

ESPÁRRAGOS VERDES

SALTEADOS CON CEBOLLAS Y VINO DE JEREZ

Una cena rápida, pero gustosa y saludable

Es casi una lionesa, pero como si hermanásemos a las ciudades: por un lado, la ciudad de los dos ríos, y, por otro, la capital de uno de los vinos más famosos y más celebrados del mundo.

Si bien ahora las denominaciones de los platos son más claras y explicativas, no fue así en otro tiempo. Para visitar un gran restaurante a mediados del siglo pasado, o te sabías las nomenclaturas oficiales de la época o pedir un plato era como girar la ruleta de la fortuna.

Siempre había trucos a los que recurrir. Por ejemplo, si veías *a la lionesa*, ya podías saber que la cosa iba de cebollas; si ponía *parmentier*, habría patatas sí o sí; si aparecía *Dubarry*, en algún lado estaría un puré de coliflor, y en una crema Essau, las lentejas serían las reinas. Las guarniciones tenían su nombre propio; las salsas, evidentemente, también… Todo un universo precioso de denominaciones que supongo que solamente conocerían los muy iniciados y los profesionales de las cocinas de postín.

Si te pica la curiosidad, échale un ojo a *Le répertoire de la cuisine*; a *El práctico* (su versión en castellano; no es traducción, pero bebe de las mismas fuentes); a *El arte culinario moderno*; a *Mi cocina*, de Escoffier, o a la *Larousse gastronomique*. Es posible que no entiendas nada al principio, que descubras cientos o miles de platos que tras su nombre oficial conforman platos que ahora explicamos más descriptivamente, y más claramente también, pero lo cierto es que tenían su poesía, su musicalidad y su encanto. Yo, a veces, lo echo de menos (aunque pocas veces).

Estos espárragos salteados con cebollas y vino de Jerez serían en otro tiempo algo así como *espárragos lyonnais al Sherry*. Y están tan buenos los unos como los otros. El dulzor de las cebollas, el amargor de los espárragos, el toque punzante y aromático del vino de Jerez... Y en no más de cuarenta minutos. ¡Prepárate, que vienen curvas!

NECESITARÁS...

1 kg de espárragos verdes, limpios y recortados por abajo (solo se utiliza la parte más tierna)
2 cebollas blancas hermosas (unos 350 g) cortadas en juliana al hilo
100 g de vino de Jerez
1 cucharada de perejil picado
50 g de aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta negra (mejor si es recién molida)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Elijo una sartén bien amplia (para que las cebollas me queden bien holgadas en el fondo) y pongo en ella el aceite y las cebollas, que dejaré que se hagan a fuego medio moviéndolas muy a menudo. En unos 30 minutos las tendré doradas, pero todavía crujientes en su interior. No se trata de hacer una cebolla caramelizada que quede como una mermelada, sino un salteado de cebollas que extraiga y potencie su dulzor. **2.** Cuando las cebollas están listas, las saco de la sartén y las escurro en un colador, recogiendo el aceite que sueltan en un recipiente. **3.** Vuelvo a poner el aceite en la sartén y lo caliento bien, más que antes, a fuego vivo. Cuando está bien caliente, añado los espárragos enteros. (También puedes partirlos. Si se dejan enteros, se pueden poner sobre las cebollas o debajo de ellas; si se parten, es mejor mezclarlos con las cebollas. Piensa qué es lo que prefieres y actúa en consecuencia.) **4.** Sazono los espárragos con sal y un poco de pimienta y, cuando empiezan a dorarse, cosa de 3-4 minutos, los retiro de la sartén y los aparto. **5.** Vuelvo a poner la cebolla escurrida en la sartén y la sazono con sal y una pizca de pimienta. Un par de vueltas para que tome temperatura y agrego el vino. Solo necesitaré 2 minutos para que el vino se reduzca un poco y se ligue, se trabe, con el jugo de las cebollas y el aceite. Esta salsita que se produce te va a volver loco, aviso.

6. Paso las cebollas a una bandeja o un plato y coloco los

espárragos verdes aún calientes por encima. Para terminar, espolvoreo con el perejil, que le aportará frescor.

Puedes hacer este plato con otras verduras y también estarán muy buenas, por ejemplo, con las judías verdes. Nos chiflan en casa.

Procura siempre elegir verduras que contrasten bien con el dulzor de las cebollas, así lograrás que los sabores se equilibren y disfrutarás más del plato. Como las cebollas quedan con una textura muy melosa, es conveniente que la verdura que elijas sea más firme o crujiente.

Esta preparación es también un relleno perfecto para unos raviolis o para unas *gyozas*. Puedes hacerlo como en esta receta y picarlo finamente después o, si lo prefieres, picar todo muy fino primero y cocinarlo del mismo modo. El resultado será una farsa de verduras maravillosa.

ESPÁRRAGOS AL AJILLO

CON JAMÓN

Una receta que casi no es ni receta, pero que te apaña una cena en un chascar de dedos

Tendemos a pensar casi siempre que las hortalizas se han de cocer en primer término y después saltearlas, guisarlas o lo que sea. Hay algunas hortalizas que no necesitan necesariamente este doble paso, a las que podemos atacar directamente con la sartén o la cazuela y aprovechar así sus propios jugos para no perder ni un ápice de su sabor. Los espárragos son una ellas.

En esta receta verás cómo se pueden hacer en muy poco tiempo y con muy pocos ingredientes, pero aprovechando todo lo que tienen y todo lo que son.

Aunque nos gustan mucho en casa procuramos consumirlos cuando están en temporada aquí, en primavera y parte del verano. No es que los que vienen de fuera sean malos, pero si queremos que nuestros agricultores sigan trabajando, si queremos que nuestra huerta siga viva, una de las mejores maneras de hacerlo es apoyando los productos con nuestra compra.

NECESITARÁS...

1 manojo de espárragos verdes, mejor que sean medianos, ni muy gruesos ni muy delgados
2 dientes de ajo pelados y laminados
1 cucharada de vinagre de Jerez
80 g de jamón cortado en lonchas muy finas
40 g de aceite de oliva virgen extra
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Prefiero no pelar los espárragos para esta receta, quedarán más tersos, más firmes. Les retiro la parte dura, la más próxima a la tierra cuando están en ella. Si es a mano, mejor. Los parto por donde chascan. **2.** Los lavo bien y los parto en bastones de unos 4-5 cm. **3.** Pongo el aceite en una sartén o cazuela (que tenga tapa) y añado los ajos, todo en frío. Caliento suavemente hasta que los ajos están dorados ligeramente. Entonces los retiro y los conservo aparte, sobre un papel absorbente, así los tendré secos, crujientes y dorados. **4.** Subo un poco la temperatura del aceite, a fuego medio, e incorporo todos los espárragos de golpe. Sazono muy ligeramente, no olvides que voy a poner jamón al final y ya es un producto alto en sal. **5.** Doy un par de vueltas y tapo la cazuela o sartén sin bajar el fuego. Escucharás que dentro de la sartén están pasando cosas: Chsssss, chssss..., es el agua que los espárragos van soltando y que, al condensarse en la tapa, vuelve a caer

sobre ellos. La cocción que se está produciendo ahí está a caballo entre un salteado y una cocción al vapor. Muévelos un poco, sin destaparlos, de vez en cuando. No, no es un truco de magia: puedes mover la cazuela no demasiado fuerte y que los espárragos se muevan dentro. **6.** Al cabo de unos 5 minutos, los espárragos ya se habrán hecho. Apago el fuego y destapo. **7.** Es el momento de añadir el vinagre y dejar que se evapore. Con el propio calor que guarda la cazuela o sartén ya se producirá esta evaporación.

8. Los coloco en el plato o la bandeja de servicio y cubro inmediatamente, con mucho mimo, con las lonchas de jamón. Verás que haciéndolo así el calor de los espárragos afectará al jamón, la grasa de este se torna transparente y el propio jamón, más brillante, superapetecible.

Esta es la magia de las pequeñas cosas, de las recetas sencillas. Buenos productos tocados con mesura y justeza y un mucho de amor. A raudales.

ESPÁRRAGOS BLANCOS

CONFITADOS CON ALCAPARRAS Y SOJA

Si no los has probado confitados, te estás perdiendo algo grande

Ante un mercado global en el que ya nos cuesta a todos saber qué producto está en su mejor momento y cuál no, los espárragos blancos todavía aguantan el tirón, y los de aquí, los nuestros, los de Tudela, los de Navarra, llegan cuando llegan: en primavera. Verlos aparecer en la cocina es motivo de fiesta. ¡Por fin! ¡Ya están aquí! Y empiezo a pensar en qué hacer con ellos, en qué recetas usarlos o qué tratamientos darles.

Los espárragos son un género muy delicado, que no requiere trabajo de más, cocciones largas o tratamientos complejos. Puedes cocerlos en agua hirviendo con sal solo unos minutos y te regalarán encantados todo su sabor fresco y ligeramente amargo. Puedes freírlos, aunque no te hayan mandado a ello, y sacarles chispas. Solo con sal y unas vueltas de pimienta estarán deliciosos, sobre todo si no son demasiado gruesos y los has pelado bien previamente.

Porque el espárrago blanco tiene un corazón tierno, pero una coraza de acero. Has de pelarlos bien, con ayuda de un pelador, hasta que retires toda su piel más leñosa. Habrás también de retirar la parte más gruesa de la base, donde es más duro.

En esta receta te contaré primero cómo hacer unos espárragos confitados que te permitirán cualquier preparación posterior, además de la que hago aquí.

✅ NECESITARÁS...

Para los espárragos confitados:

- 1 manojo de 1 kg (más o menos) de espárragos blancos, de los de aquí, de los buenos
- 100 g de aceite de oliva virgen extra (si es arbequino, mejor)

Para la salsa de alcaparras y soja:

- aceite de oliva virgen extra
- 30 g de alcaparras escurridas
- zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 buena cucharada de nata fresca (si no, líquida, qué le vamos a hacer)
- perejil o cilantro picado (tu favorito)

➡ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Pelo y parto los espárragos. Elimino la piel y la parte más amarga. **2.** Los reparto en dos bolsas de vacío y reparto el aceite en ellas. Cierro las bolsas y las meto en el horno de vapor a 90 °C durante 50 minutos. El aceite se infiltrará y perfumará los espárragos. El resultado es mágico. (Si quieres conservarlos, deja que atemperen y guárdalos, en sus bolsas, en la nevera.) **3.** Si no tienes envasadora al vacío u horno con función de vapor, no te preocupes, puedes hacerlo también de otro modo. Pon los espárragos en una bandeja de horno donde quepan lo más ajustadamente posible, cúbrelos con el aceite (necesitarás algo más que para la opción de cocción al vacío) y cierra la bandeja lo más herméticamente posible con papel de aluminio. Precalienta el horno a 90 °C y hornea los espárragos durante 1 hora y 10 minutos. (Si los vas a conservar, deja que atemperen antes de pasarlos a un recipiente y guardarlos en la nevera.) **4.** Saco los espárragos de la bolsa (o de la bandeja) y reservo todo el líquido de la cocción. **5.** En una sartén de buen tamaño, donde me quepan todos los espárragos, caliento un poco de aceite hasta que esté bien caliente, no humeante, pero cuando ponga los espárragos sobre él han de hacer ¡chasss! Doro los espárragos por todos lados. Cuando están dorados, los paso a una bandeja o a los platos donde los vaya a servir. Ya lo vas viendo, espárragos dorados, más atractivos no pueden ser. **6.** Ahora preparo la salsa en menos que Thor invoca al rayo. En el poquísimo aceite de la sartén, pongo las alcaparras escurridas y les doy un paseo por ella a fuego medio durante 1 minuto. Añado el jugo de

los espárragos reservado y dejo que hierva. Ojo con el fuego: si está demasiado alto, se evaporará y no habrá servido de nada todo lo hecho con anterioridad. **7.** Agrego el zumo de limón (sin los pipos) y la salsa de soja y, cuando haya hervido, añado la nata. **8.** Hiervo justo un momento para que la salsa coja textura y densidad y termino con un poco de perejil o cilantro picado. Salseo por encima los espárragos y los sirvo, ya sea en bandeja o en plato. Tú eliges.

Los espárragos confitados envasados al vacío aguantarán en el frigorífico dos semanas; los del horno, una.

ALCACHOFAS GUISADAS CON ALMEJAS

Mi verdura favorita con mis moluscos favoritos. Nada puede salir mal

Ya sé que no te lo vas a creer, lo entiendo. Pero las cosas son así. Me encanta limpiar alcachofas. Deshojarlas, tornearlas, vaciarlas, darles una forma bonita, la que toque dependiendo de su preparación, y tratarlas como lo que son: flores.

Digo con seguridad que las que he limpiado se cuentan por miles. He vuelto a casa por las noches en el búho (la línea nocturna de autobuses) con las manos metidas en los bolsillos teñidas del óxido que te dejan. Avergonzado por no haber podido limpiarlas del todo antes de salir de la cocina. Pero, aun así, me encanta.

Este guiso verdulero encarna la cocina casera, esa que se hace de principio a fin en una misma cazuela y donde la mesura, el orden, el tiempo de cocción y el cariño son cruciales para el éxito.

Al ser un plato con muy pocos ingredientes, no hay lugar para el error, y lo más importante es escoger unas buenas

alcachofas. Cuando las veas en el mercado, tócalas, apriétalas entre las manos (enguantadas, como toca) y comprueba que están firmes, que las hojas no se deslizan, que no están blandas. Y, si no son muy grandes (yo las prefiero medianas o pequeñas), llévatelas a casa: te van a devolver todo lo que les des, que va a ser tiempo, dedicación, destreza y cariño, mucho cariño.

NECESITARÁS...

1 diente de ajo picado bien fino
1 cebolla roja de 180-200 g picada finamente (en *brunoise*; *brunuás*, decimos los cocineros)
½ puerro (unos 120 g), solo la parte blanca, bien picado
60 g de aceite de oliva virgen extra
1.500 g de alcachofas (una vez limpias, se quedarán en unos 500-600 g)
1 cucharadita de pimentón dulce
1 hoja de laurel (opcional)
500 g de almejas, vivas, depuradas y perfectas (también pueden emplearse mejillones, chirlas, escupiñas, navajas...)
10-15 almendras fritas
perejil fresco
aceite de oliva virgen extra para aderezar
pan
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. En una cazuela, mejor si es más ancha que alta, pongo primero el aceite, el ajo, la cebolla roja (o blanca, si no tienes) y el puerro y dejo que se haga despacito, a fuego suave, sin prisa. Tiene que quedar todo bien tierno, pero dorarse solo muy ligeramente. **2.** Esta es la mejor parte. Quito las hojas más duras de las alcachofas y pelo los tallos. Las corto en cuartos, recorto las puntas y elimino los pelos del interior. A medida que las voy limpiando, las voy metiendo en un recipiente con agua abundante y unas ramas —con sus hojas y todo— de perejil para que no se oxiden y no queden negras (este truco es mejor que el del agua con zumo de limón, pues no deja sabor). **3.** Escurro bien las alcachofas y las paso a la cazuela con el fondo de verduras. Les doy una vueltecita, añado el pimentón, reparto bien y lo mojo con 1 vaso de agua, que quede lo justo para que ni siquiera las cubra. Sazono solo un poco. Si te gusta, le puedes añadir laurel. **4.** Tapo ahora la cazuela y las dejo cocer a fuego muy suave durante unos 25 minutos, hasta que estén tiernas. Puedes comprobarlo pinchándolas con cuidado con la punta de un cuchillo pequeño (para no destrozarlas). A mí me gusta que la verdura conserve un tanto de su firmeza, que esté al dente, pero, si lo prefieres, siempre puedes dejarlas un poco más para que se queden más tiernas. A tu elección. Cuando uno se pone a cocinar, siempre lo hace para satisfacer a alguien, aunque sea a uno mismo. Así que pregúntate cuál va a ser el punto de cocción adecuado para la ocasión y llévalo a la práctica. Sumarás puntos a tu plato. **5.** Puedes parar aquí y reservar esta

preparación para cuando vayas a servir el plato o continuar hasta el final. Pero mi recomendación es que incorpores las almejas solo cuando vayas a servir el plato. Con las almejas recién abiertas... es otra cosa. **6.** Ponte que lo estoy cocinando y voy todo del tirón, que ya las voy a servir. Añado las almejas, tapo de nuevo la cazuela y dejo que se abran sobre las alcachofas, atento, bien tapadas. El jugo de las almejas al abrirse se integrará en el guiso y se obrará magia. Yo procuro no destaparlas, y muevo la cazuela con la tapa puesta para no perder ni una gota del vapor que se genera. Normalmente, en cosa de unos 5 minutos deberían estar todas abiertas. **7.** Mientras se abren las almejas, majo en el mortero —machaco, vaya— las almendras fritas (siempre tengo algunas por la cocina) con un poco de perejil, hasta que quede todo bien fino, y agrego un buen chorro de un aceite que me guste o me aporte un aroma especial. (Yo uso uno con aroma a hojas de lima kafir, con aromas muy herbáceos y cítricos. Tú usa lo que te guste, un aceite de guindillas, de romero, de ajo o, sencillamente, uno que te huela bien. Ten en cuenta que casi no va a cocer y que al ir así, en crudo, su perfume va a estar presente en el guiso y le aportará un toque de frescor y ligereza.) Añado este majado al guiso para que se reparta por la salsa y la ligue o trabe. **8.** Justo cuando termines, puedes servir el guiso en la propia cazuela, limpiándola un poco, o pasarlo a una bandeja para ponerlo en la mesa. **9.** Te estarás preguntando para qué era el pan que he puesto en los ingredientes. Pues bien, ahora es cuando lo pondrás en la

mesa, porque sin sus *barquitos* pertinentes en cada plato a este guiso le faltaría algo..., no sería lo mismo.

No te recomiendo guardar este guiso hecho, pues pierde con la refrigeración, pero tampoco lo vas a tirar si no se ha consumido todo, ¡estaría bonito!

Si quieres ajustar las cantidades, lo mejor es hacer la base de alcachofas, la que quieras, más o menos, y guardar parte, bien tapada, en la nevera. Tiene una caducidad media de 5 a 6 días en la nevera —como siempre, bien tapado— a temperatura constante de entre 2°C-4°C.

Después siempre puedes usar la base para hacer el mismo plato de nuevo o cambiarle el molusco, que, quieras que no, variar mola.

Si no te queda otra, puedes congelar esta base de verduras, pero va a perder toda su firmeza y no va a ser lo mismo, aunque antes de tirar nada a la basura…

BERENJENAS FRITAS

CON MIEL DE CAÑA

Las cosas sencillas en muchos casos funcionan que da gloria

Este es un plato que serví durante muchos años en un restaurante donde tuve mi primera oportunidad como jefe de cocina, El Cenachero, en Madrid. Federico, mi jefe, lo había comido en un restaurante —creo que en Jaén o Granada, ya no lo recuerdo bien— y yo lo hice como creí que era mejor.

Con el paso del tiempo, cambié de trabajo, y en otro restaurante donde oficiaba también de jefe de cocina hice una versión más elegante y completa, muy parecida a esta que te cuento, acompañada de hummus; fue un exitazo y se convirtió en un insustituible de la carta.

Esta versión es perfecta como aperitivo o como entrante para compartir. Y encima puedes dejarte preparadas las berenjenas para freírlas en el último momento.

Eso sí, prepárate para tener que repetirla una y mil veces, triunfa donde la hagas, y como además es vegana… (si usas

miel de caña o palma; si usas miel de abeja, no).

NECESITARÁS...

2 berenjenas, peladas o sin pelar, a tu gusto, cortadas en bastones de 6-8 cm de largo y 1 cm de grosor (o en rodajas del mismo grosor; a mí me gustan más en bastones, es más cómodo para picar)
200 g de harina de maíz (si no tienes, de trigo o de garbanzo, una que quede bien para freír)
aceite de oliva virgen extra
miel de caña
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero pongo los bastones de berenjena en un recipiente donde quepan ampliamente y los sazono generosamente. Tapo el recipiente con su tapa (si la tiene) o con papel film, lo meto en la nevera y lo dejo enfriar durante unas 4-6 horas. **2.** Pasado este tiempo, saco las berenjenas del refrigerador, pongo el recipiente debajo del grifo y las lavo bien. **3.** Las escurro y las seco poniéndolas sobre un paño de cocina. **4.** Paso los bastones de berenjena por la harina y los frío en aceite abundante, al menos 2-3 dedos, y a buena temperatura, unos 180 °C. Cuando notes que, al moverlos con la espumadera, los bastones están tiesos y crujientes, es el momento de sacarlos sobre papel absorbente y colocarlos como más te guste en el plato o

bandeja de servicio que hayas escogido. Se reblandecen en pocos minutos, y el sabor será el mismo, pero la textura, no, y ese ¡cruunch! es la bomba. **5.** Pongo un poco de miel por encima en forma de hilo. ¡Con cuidado, que si te pasas transformas este aperitivo bestial en un postre de medio pelo! Si no tienes miel de caña, prueba con miel de abeja o de palma; quedan diferentes, pero también están muy buenas.

Un detalle. Para medir la temperatura del aceite, antes me fijaba, y todos lo hacíamos, en la densidad del aceite, que se fuese aligerando, o en que empezase a humear. Ahora muchos tenemos en casa un medidor de temperatura láser que, por desgracia y gracias al maldito coronavirus, hemos tenido que adquirir. Pues bien, medir la temperatura del aceite es otro uso que puedes dar a uno de estos trastos.

Puedes hacer esta receta con otras hortalizas: calabacines, pimientos, cebolletas…, pero la combinación del amargor de la berenjena con la miel de caña es especial. Si usas otras hortalizas, no tendrás que sazonarlas antes ni meterlas en la nevera, eso te lo ahorras, pero tendrás que humedecerlas un poco para que la harina se adhiera bien a ellas y no se suelte.

CHAMPIÑONES RELLENOS

O cómo hacer feliz a Inma, que le chiflan

Vuelta a la carga con otro de esos platos, o tapa, como quieras verlo, que gustan a casi todo el mundo, pero que se puede hacer de muchas maneras. Claro, estarás pensando, dependerá del relleno, de qué les pongamos por encima, de si los cocemos, los asamos o los servimos fritos o cocinados al vapor.

Esta es mi receta, bueno, la receta de Inma, que hago un poco a mi manera, pero ya hemos quedado de acuerdo en que tiene lo mejor de nuestros dos mundos. Es como una receta negociada: «Yo los he hecho siempre así y a mis niños les encantaba», «Yo los hago de tal modo y tampoco se me han quejado nunca», «Venga, te dejo que los hagas de tal modo, pero poniéndoles esto o aquello».

Al final hemos parido la receta que nos encanta a los dos, y que a quien la prueba le trae recuerdos, siempre buenos, y nosotros, con eso, felices. Porque la cocina, o la comida, tiene esa cualidad, la capacidad de hacernos viajar, no solo en el espacio (cuando probamos algo que es «como cuando estabas en...»), sino también en el tiempo; nos hace

recordar momentos muy concretos, nos lleva a un espacio temporal y nos trae todo lo que allí estaba.

He estado en muchas cocinas diferentes, por todo el mundo, y aunque sería completamente incapaz de describir cómo huele en cada de una de ellas, soy capaz de recordarlas cuando me encuentro con un olor igual. En ocasiones he entrado en una y no es que tenga un olor especialmente diferenciador, pero reconozco algo ahí y enseguida digo: «Aquí huele como en…» o «Huele a…». Son datos que se me quedan adheridos al recuerdo y estallan cuando menos te lo esperas.

Nunca he hecho estos champiñones de manera profesional, no los he servido al público nunca. Pero sí recuerdo cuándo comencé a hacerlos, cómo los acordamos Inma y yo, y eso, eso sí que no se borra.

✅ NECESITARÁS...

(para 12 unidades)

- 12 champiñones de tamaño medio, bien blancos y sin manchas oscuras
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de vino blanco
- 300-400 g de salsa boloñesa (ver en Bases y fondo de nevera)
- 500 ml de bechamel (ver en Bases y fondo de nevera)
- 10 g (o algo más) de kimchi

100 g de queso rallado, que sea graso, para que funda bien

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero quito los pies a los champiñones y preparo una sartén con un poco de aceite. Caliento y pongo los champiñones con la parte abierta hacia abajo. Los doro a fuego medio y, pasados 2 minutos, les doy la vuelta; los dejo otros 2 minutos y añado el vino. Tapo y dejo que se hagan durante unos 5 minutos a fuego suave, pero sin que deje de hervir. **2.** Transcurrido este tiempo, saco los champiñones, los paso a una bandeja que pueda entrar en el horno y los relleno con la boloñesa generosamente, que hagan *montañita*. **3.** Preparo una bechamel con 500 g de leche, 40 g de mantequilla y otros 40 g de harina. Le añado el *kimchi*, que le va muy bien (puedes añadirle algún aroma o sabor que te guste). **4.** Baño con la bechamel los champiñones rellenos y les pongo el queso rallado por encima. **5.** Los horneo a 220 °C unos 10 minutos y los termino con el *grill* para que se doren bien. Los saco y los sirvo, en la misma bandeja, en el centro de la mesa (o puedes poner los que quieras en un plato, a tu elección).

COLIFLOR ASADA

Y GRATINADA

El terror de los niños convertido en un sueño

Voy a contarte cómo realizar una cocción diferente de la coliflor y un plato sencillo, muy rico y que te va a romper todos los esquemas.

Escucho a mucha gente que no hace coliflor en casa porque dicen que luego les huele la cocina a rayos. Yo nunca lo he sentido de este modo, pero, con esta forma de tratarla, se elimina el problema y vas a descubrir una textura y un sabor de la coliflor que no has conocido antes. Prueba, que vas a flipar.

NECESITARÁS...

1 coliflor, limpia y sin hojas, pero entera
50 g (más o menos) de aceite de oliva virgen extra
sal
bechamel (ver en Bases y fondo de nevera)
queso rallado (cuanto mejor, mejor)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Extiendo una cruz de papel de aluminio sobre la mesa (como de 60 × 60 cm), la rocío con aceite y lo reparto con una brocha o con las manos. Añado sal por encima, regularmente, como si sazonase el papel de aluminio (es importante hacerlo en este orden porque, al pintar primero con aceite, la sal se adherirá, y al doblar el papel, sazonaré la coliflor por todos lados). **2** . Pongo la coliflor entera sobre el papel de aluminio con el troncho hacia abajo. Añado algo más de aceite y sal, envuelvo la coliflor con el papel de aluminio, como si fuera un paquete para regalo, y la meto en el horno sobre una rejilla o una bandeja. Horneo a 180 °C durante 50 minutos (sí, con el horno precalentado). **3.** Una vez pasado el tiempo, saco la coliflor del horno y la dejo atemperar sin desenvolver el paquete. Ya atemperada, y sin sacarla del papel de aluminio, la introduzco en el frigorífico, donde la dejo enfriar al menos durante 4 horas. Parecerá que has metido un diamante de dos kilos en la nevera, pero qué más da, lo que importa es el resultado. De esta manera, la coliflor no absorbe el agua de la típica cocción y adquiere una textura espectacular, créeme. **4.** Una vez fría, saco la coliflor del paquete y la corto en gajos. Podría sacar los típicos *bonsáis* o ramilletes, pero ya que he hecho algo especial, voy a presentarlo de un modo especial también.

5. Caliento una sartén antiadherente con un poco de aceite y doro los gajos de coliflor por ambos lados. Los retiro y los paso a una bandeja que pueda meter al horno. **6.**

Pongo la cantidad de bechamel que me apetezca (siempre generosamente, me chifla) por encima y cubro con el queso rallado, también generosamente. **7.** Meto en el horno, bien caliente y con el *grill* encendido. **8.** De ahí..., una de dos: al centro de la mesa tal cual o reparto en platos y la sirvo ya emplatada.

Estarás pensando que una coliflor entera es una burrada y que en tu casa no os coméis una coliflor de una sentada ni de coña. Te entiendo, en mi casa tampoco. Pero es que esta coliflor asada, una vez cocinada y enfriada, nos aguantará en la nevera fácilmente 6 o 7 días, y en ese tiempo podemos hacer mil cosas con una coliflor ya asada. Aquí van algunas ideas.

Puedes hacer una crema de coliflor con solo añadir un poco de caldo de pollo y una pizca de nata y mantequilla: deliciosa.

Puedes sacar ramilletes, dorarlos en una sartén y servirlos con mayonesa (te recomiendo que le pongas a la salsa un poco de mostaza, queda fantástica).

Puedes picarla pequeña y saltearla con ajo picado y algo de cebolla bien pochada, y, cuando esté, le añades un par de huevos y te haces un revuelto que dicen que está de lujo (como no me gustan los huevos, eso no lo puedo decir por experiencia propia).

Vamos, que puedes hacer mil cosas con ella y solo tienes que envolverla, meterla en el horno y esperar. Parece fácil, ¿no? Te garantizo que te va a costar volver a cocer una coliflor.

LOMBARDA GUISADA

CON MANZANA, CEBOLLA Y FRUTOS SECOS

Mis Navidades huelen a lombarda y saben a familia

Lo primero que he de decir es que soy muy fan de las coles. De todas: los repollos, en cualquiera de sus variantes, más lisos, más rugosos (estos son los que plantamos Inma y yo en nuestro pequeño huerto), las lombardas (nuestras favoritas, también las plantamos), las berzas o las coles de Bruselas.

Recuerdo con mucho cariño una anécdota que viví hace años, sería diciembre de 2008 o 2009… Recibí una llamada de don Rafael Anson, en aquel momento presidente de la Real Academia de Gastronomía, para encargarme la cena de Navidades de ese año para los académicos. Trabajaba entonces de jefe de cocina de un restaurante ya desaparecido, Pandelujo, un lugar precioso donde hacía una cocina clásica puesta al día; nos gustaba decir que era una casa de comidas del siglo XXI . Recuerdo sus palabras: «Alberto, haz lo que quieras, a tu gusto, pero que haya lombarda, cardos, capón y turrón». Me quedé perplejo. Por

un lado, me decía que hiciese lo que quisiese, pero, por otro, me marcaba cuáles tenían que ser los elementos principales del menú, los más típicos ingredientes de un menú navideño.

Y así lo hice, cociné unos cardos con almendras y algo más que no recuerdo, una lombarda con bogavante y salsa de azafrán, y un capón asado con trufas que quitaba el sentido. No recuerdo cómo resolví el tema del postre, hace mucho ya.

La cena fue un éxito, y eso que había presión a tope, imagínate, todos los miembros de la Real Academia de Gastronomía juntos y de golpe. Sudamos esa noche… tinta.

La receta de lombarda que utilicé fue esta que te cuento ahora, la misma que se usa en mi casa en la cena de Nochebuena desde hace… cosa de treinta años. La que hacíamos mi madre y yo, y la que ahora hago yo solo, en un día tan señalado para nuestra familia. Y digo yo solo porque ahora soy quien cocina en casa, aunque toda la familia sabe que si se presentan pronto a cenar, algo les va a tocar hacer, y esos ratos… son los mejores.

☑ NECESITARÁS…

1 lombarda (también se puede hacer con repollo)
4 dientes de ajo
2 cebollas pequeñas o 1 grande cortadas en media juliana (tiras cortas)
50 g de aceite de oliva virgen extra

1 manzana pelada y cortada en dados (a mí me gusta la reineta por su textura)
50 g (más o menos) de jamón (o beicon, panceta o algo así) cortado en tiras pequeñas o lardones (si tengo que elegir, me quedo con la panceta de cerdo ibérico curada)
50 g (más o menos) de frutos secos (en mi casa, tradicionalmente, piñones, pero pueden ser nueces, almendras, avellanas…)
1 cucharadita pequeña de pimentón dulce
1 vaso de agua
2 rodajas de pan blanco, finas
unas hebras de azafrán
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero envuelvo la lombarda con aceite y sal en papel de aluminio y la *aso* en el horno a 180 °C durante hora y media (consulta la receta de la coliflor asada y gratinada, ver en Primeros platos, es el mismo proceso). (Si no la voy a usar en el momento, la guardo; aguanta bien 4 o 5 días. La lombarda así nos valdrá para muchas recetas o usos.) **2.** La corto en dados de 2 × 2 cm. **3.** En una olla, pongo el aceite y doro 3 dientes de ajo laminados. Cuando están dorados, los parto y los paso a un mortero (a mí me gusta llamarlo *la trituradora medieval)*. En ese mismo aceite frío suavemente las rodajas de pan, por los dos lados, y cuando están doradas las agrego al mortero. **4.** Añado al poco aceite que me queda el jamón (o el beicon o lo que hayas elegido) y dejo que suelte grasa. Después, agrego la cebolla y dejo que se haga; cuando está dorada, incorporo la

manzana y dejo que tome color. **5.** Añado el pimentón (si os gusta el picante, ojo, menos cantidad) y le doy un par de vueltas. Incorporo la lombarda y muevo todo bien. **6.** Pasados 2 minutos, vierto encima el agua y tapo la olla (esto es muy importante). Dejo que se haga bien durante 30-40 minutos. Pongo la sal ahora. **7.** Machaco los ajos y el pan en el mortero junto con las hebras de azafrán hasta dejarlo todo bien fino, añado un poco de agua y lo deslío. Todo esto... a la olla, junto con la lombarda. **8.** En una sartén salteo los piñones (o el fruto seco que hayáis elegido) y, una vez dorados, los vuelco sobre el guiso y dejo cocer todo durante 10 minutos más. La lombarda ha de quedar melosa y trabada. **9.** Pruebo, rectifico de sal si es necesario y sirvo.

Puedes comerla así, tal cual, o utilizarla como acompañamiento para muchas (casi todas) cosas. Es perfecta con unas chuletas de cerdo a la plancha, sublime con un pescado con fuerza y sabor, ideal con unas salchichas frescas asadas o con unas hamburguesas de ternera pasadas por la parrilla.

Para mí, un producto insustituible en temporada, y, además, barato.

GUISANTES, JUDÍAS VERDES,

BUTIFARRA Y HIERBABUENA

¡Guiso verdulero que hace las delicias de pequeños y mayores, oiga!

Sobre esta base construimos Inma y yo buena parte de nuestras cenas. Mucha verdura, la que esté bien en ese momento, ya sea una, dos, tres o más. Normalmente ponemos un par de ellas y al paso de los días hacemos otro guiso similar con otras. Quédate con la copla, porque con esta base puedes preparar diferentes platos y personalizarlos a tu gusto.

Aparte de comer rico, también hay que comer variado, aunque a veces pienso que de las recetas que me, o nos, chiflan, raramente nos cansamos.

NECESITARÁS...

- 300 g de guisantes ya desgranados (si son frescos, ni te cuento: maravilla; si son congelados, es lo que hay, también quedan buenos)
- 300 g de judías verdes limpias y cortadas en tiras de unos 3-4 cm de largo

60 g de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla mediana (unos 150 g) picada finamente
1 diente de ajo bien picado
½ cucharadita de harina
2 o 3 hojas de hierbabuena fresca picadas (o la hierba que te guste; la hierbabuena le da un frescor a este plato que me enamora)
1 butifarra blanca (de unos 200 g) cortada en cubos
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Preparo una olla con agua y sal y la pongo en el fuego hasta que hierva. Ahí voy cociendo las verduras de una en una. Así puedo controlar el punto de cocción que deseo para cada una de ellas. Si las metiese todas de golpe, fuesen las que fuesen, no podría. Una vez cocidas y retiradas las verduras, las reservo aparte y guardo el agua de cocción. Recuerda, nada se tira. **2.** Ahora escojo la cazuela donde voy a hacer mi guiso de verduras (soy un poco pesado con esto, pero es importante: si eliges una más alta que ancha, las verduras se apelotonarán y el guiso se evaporará con mayor dificultad, mientras que si eliges una más ancha que alta, las verduras se dispondrán con mayor facilidad y no se apelmazarán) y le pongo el aceite, el ajo y la cebolla. Rehogo a fuego medio hasta que la cebolla empiece a verse transparente, añado entonces la harina y dejo que se haga durante 1 minuto. **3.** Agrego ahora una parte del caldo de las verduras, unos 200 g, y dejo cocer tapado durante unos 15-20 minutos a fuego muy suave. Lo que pretendo ahora es

que la cebolla y el ajo cuezan despacio con esta salsa trabada y se vayan enterneciendo y deshaciendo un poco. Además, los sabores se irán integrando y nuestra salsa adquirirá el sabor punzante del ajo y el dulzor de la cebolla.

4. Cuando esta salsita haya tomado un poco de cuerpo, la pruebo de sal por si hiciese falta rectificarla (recuerda que el caldo de la cocción de las verduras ya tenía sal) y añado los guisantes y las judías verdes. Dejo que cueza muy suavemente unos 5 minutos e incorporo la butifarra. Tras 2-3 minutos de cocción más, espolvoreo con la hierbabuena, vierto encima un chorreón de aceite para rematar y... ¡listo! ¡A pasarlo bien cocinando y comiendo sano!

Como te decía, siempre puedes hacer esta receta con otras verduras diferentes: unas borrajas son maravillosas, unas acelgas (en este caso, cuece hojas y pencas por separado), unos cardos, un brócoli o una coliflor (separando previamente los ramilletes), unos tirabeques, unas habas o incluso unas patatas que hayas cocido previamente.

En lo que tiene que ver con los sabores, no solo la hierbabuena va bien, a mí me gusta por el frescor que aporta, pero el perejil, el perifollo, el estragón, la melisa o el cilantro darán un toque especialísimo a tu guiso verdulero.

Puedes guardar este guiso en la nevera durante unos días, no hay problema. Pero si lo vas a cocinar directamente para comerlo otro día, déjate el último paso, el de añadirle las hierbas frescas y el aceite, para cuando lo vayas a servir. Las hierbas no solo tienden a volverse más pardas de color y menos atractivas, también varía su sabor, y la frescura que te aportan recién puestas se torna diferente tras la cocción y su posterior refrigeración.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO AL PILPIL

Igual solos que acompañados

Seguro que los has hecho, o los has visto hacer, o los has comido. Yo los vi, aprendí a hacerlos y ahora soy un auténtico fan de esta receta. Sencilla, pero excelente.

Tendemos en demasiadas ocasiones a relacionar la complejidad con la excelencia y la sencillez con la justeza gustativa. Y no siempre es así. Sé que es difícil no calificar tal o cual receta como magnífica cuando lleva mucho tiempo, muchas cosas o infinidad de técnicas o elementos en el mismo plato.

Hace ya mucho tiempo me hice una pregunta (me hago muchas a diario, pero esta ha sido una de las que más me han marcado): «Alberto (sí, a veces hablo conmigo mismo), ¿qué es lo que te gustaría alcanzar en tu carrera profesional? ¿Adónde te gustaría llegar?». Tardé mucho en encontrar una respuesta. No me valen las calificaciones de una u otra guía, no me valen los reconocimientos públicos, no me vale el llamado *éxito profesional* económicamente hablando. O al menos no solamente eso o no únicamente eso. Hablaba de sueños, de metas inalcanzables, de

objetivos vitales que no son fáciles de lograr. Hasta que la encontré: «Quiero perdurar en el recuerdo. Quiero que los platos que haga, que el trabajo que desarrolle perdure en el recuerdo de quienes lo conozcan». Ahí es *na*. ¿Cómo lograr algo así? «No sé.» Y, cuando no sé, pregunto.

Me puse a preguntar a diversos amigos, conocidos, compañeros o incluso a gente recién conocida (indiscriminadamente), y ahora también te hago la misma pregunta a ti: «¿Cuáles son los tres platos que más te han gustado en tu vida?» —eliminando momentos especiales, compañías mágicas o situaciones inigualables, claro—. Las respuestas fueron muchas y muy variadas, pero en la mayor parte de los casos coincidían en un valor común: la sencillez.

Casi ninguno de los platos elegidos por diferentes personas, con diferente nivel de relación con la cocina o la gastronomía, estaban conformados por más de cinco elementos. Es decir, que los platos sencillos perduran de una manera más permanente en la memoria de las personas. Algo hay que aprender de esto, ¿no?

Este es un ejemplo de uno de estos platos inolvidables. Lo conocí en el restaurante Julián de Tolosa, en el que los hermanos Gorrotxategui ponían en escena una carta ajustada donde todo lo que hay es bueno, y, si no, no está. Espárragos de Navarra, cogollos de Tudela, chuleta y

pimientos. Este era el menú que, domingo sí y domingo no, nos metíamos entre pecho y espalda Carlos Posadas y yo.

Sus pimientos son magia pura. Seguramente estos se le acerquen bastante. Tú dirás.

NECESITARÁS...

1 lata de pimientos del piquillo enteros (de los nuestros, porfa)
2 dientes de ajo
80 g de aceite de oliva virgen extra
un poco de perejil picado

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero pongo la lata de pimientos a escurrir en un colador y reservo el jugo (lo usaré después). **2.** Lamino los ajos y los pongo en frío con el aceite en una sartén (o en una cazuela). Caliento a fuego suave hasta que los ajos comienzan a tomar un tono dorado. Cuando están, los retiro sobre un papel absorbente y los reservo. **3.** Ahora caliento el aceite hasta que esté a unos 160 °C (caliente, pero no humeante) y voy friendo los pimientos a fuego vivo, extendiéndolos en la sartén, que no se amontonen (si veo que se van a amontonar, los hago en dos tandas). Lo importante es que los pimientos se sequen y se doren a la par. Que condensen el sabor y que su textura quede más

melosa. Al ir extrayéndoles parte de su agua, menguarán, pero se tornarán más tiernos y más melosos. A medida que están fritos por los dos lados y dorados, los voy retirando a un plato. **4.** Con todos los pimientos ya pasados por el aceite, dejo que este se enfríe (que esté a unos 100 °C) y añado entonces el jugo reservado. Dejo que hierva un instante y vuelco los pimientos encima, disponiéndolos bien repartidos por el fondo. **5.** Solo con dar a la sartén movimientos circulares, sin calentarlos demasiado, la salsa se irá trabando sola. De un color rojizo dorado superbonito y muy muy brillante, la salsa irá envolviendo los pimientos y haciendo un guisito que me vuelve loco. **6.** Si necesitas poner un poco de sal, añádela ahora. Para rematar el plato, espolvoreo con el perejil picado.

No creo que te vayan a sobrar pimientos, normalmente desaparecen volando, pero, si te sucede, puedes guardarlos en la nevera durante tres-cuatro días sin problemas.

¿Ideas para otros platos?: pícalos para incorporárselos a un guiso de carne o a un pescado a la plancha; o hiérvelos con un poco de caldo, tritúralo todo y sácate así de la manga una salsa de pimientos que igual te vale para un pollo asado que para un salmón a la plancha…

REPOLLO GUISADO

El de mi madre. Aportación mía: cero

A veces uno piensa que puede mejorar las recetas, y a veces uno lo logra. Otras veces, no.

Le he buscado mil vueltas —más que nada, porque soy muy muy fan de las coles— y no se las he encontrado. El fondo, el sabor, la terneza..., para mí, el repollo hecho de este modo tiene todo lo que debe tener.

He probado a hacer los ingredientes aparte, a cambiarle el orden de cocción, a hacer diferentes pasos y mezclarlos... Parece que nada funciona tan bien como el *Mama style*.

NECESITARÁS...

1 repollo
1 cebolla en juliana, a contrahílo
3 dientes de ajo laminados
100 g de panceta curada (o jamón o torrezno crudo...)
50 g (aprox.) de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
sal

Para acompañar:

1 paleta de cerdo asada (una especie de fiambre; también valdría lacón o algo así)
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
pimienta negra recién molida

¡VAMOS AL LÍO!

1. Corto el repollo en cuadrados de 2 × 2 cm (más o menos, no hace falta que saques el calibre).

2. Pongo en una cazuela, que tenga tapa, el aceite, la cebolla, el ajo, la panceta curada y el repollo, todo junto, con un poco de sal. Nada de agua, vino ni nada de nada.

3. Tapo la cazuela (esto es muy importante) y la pongo al fuego suave durante unas 2 horas o 2 horas y media (hasta que esté tierno todo), moviendo de vez en cuando con la cuchara de palo. Al principio, las verduras irán soltando su propio jugo, en el que se irán cociendo, y el jugo también se irá reduciendo y trabando poco a poco.

4. Añado el pimentón y lo muevo bien. Si hace falta, le añado un poco más de aceite. Pongo a punto de sal y lo sirvo en un plato.

5. Coloco la paleta, el lacón o lo que sea por encima y le añado el aceite y pimienta negra molida.

Ya ves, más sencillo no se puede, y tiene mil usos: de plato principal, de acompañamiento para una carne guisada o un pescado..., como más

te apetezca.

PISTO DE VERDURAS

Receta de mamá, como no podía ser de otro modo

En verano, mi hermano y yo vivíamos juntos dos vacaciones diferentes: el mes de agosto, en el que mi padre tenía vacaciones y toda la familia viajábamos unos días, habitualmente a la playa, y los meses sin cole, en los que los chavales teníamos nuestra playa carabanchelera. Me explico, nosotros íbamos a un colegio grandísimo que estaba al lado de nuestra casa y tenía dos campos de fútbol, canchas de baloncesto, de balonmano... ¡y tres piscinas! En estas piscinas los chavales pasábamos nuestro verano particular.

El día transcurría del siguiente modo: nos levantábamos, desayunábamos y hacíamos los deberes diarios de verano, que no era mucho, pero, por lo que recuerdo, una hora sí que nos llevaba. Luego preparábamos nuestra bolsa de piscina (toalla, chancletas, cartas, algún juego para echar el rato en el césped y chimpún). Llegábamos temprano a la piscina, pasábamos allí la mañana y volvíamos para comer. A las dos y media de la tarde había que estar en casa. Comíamos, hacíamos la digestión (si no tienes cierta edad, no entenderás esto de la digestión) y, mientras tanto,

veíamos la serie que pasaban en la tele tras las noticias. Conocimos entonces a *El gran héroe americano*, *El coche fantástico*, recorrimos los pasillos y despachos de *Hotel* y nos hacíamos cruces con Angela Channing y Chao-Li, su criado chino, en *Falcon Crest*…

Una de las comidas que nos preparaba mamá era un pisto frío frío, con unas patatas cortadas en dados pequeños y recién fritas, crujientes, doradas y sabrosas, por encima.

Días de fiesta, sabores de verano, aromas grabados a fuego tanto en el recuerdo como en el paladar.

Por la tarde, tras haber hecho «la digestión», vuelta a la piscina. Echábamos la tarde hasta las ocho, hora a la que se cerraba, pero no volvíamos a casa: entonces eran nuestros padres los que se acercaban hasta la enorme terraza que había en la misma piscina. Mesas y sillas por doquier, algún que otro toldo entre árboles, seguro que te haces una idea… Ahí tocaba la cena, que te podías llevar de casa o comprarla en el kiosco de la terraza.

De esas cenas recuerdo los bocatas de boquerones en vinagre, de tortilla de patatas (sí, con cebolla), de lomo de cerdo, de chorizo blanco… y de tierra. Porque cuando te comes un bocata mientras juegas al balón, al escondite, al rescate o al pañuelo, es lo que pasa, que la tierra que salta al bocata te la comes. Y qué buenos estaban, creo que no he vuelto a comer ningún bocata como aquellos. Algo tendrían…, ¿no?

Esta receta de pisto representa perfectamente lo que es #CocinaDeResistencia, productos comunes, que se conservan bien en casa, incluso fuera de la nevera, fácil de hacer y de guardar unos días en el refrigerador. Hasta frío, como os cuento, está de lujo.

Ni que decir tiene que puedes adaptar la receta a tu gusto, quitar o poner. Lo importante es que sigas el orden y logres un resultado meloso, sabroso, casi goloso.

Haciéndolo como te cuento, triunfas como la Coca-Cola, cuenta con ello.

A mí no me gusta el huevo frito, pero, si te gusta, ponle uno encima, que es de 10.

✅ NECESITARÁS...

2 dientes de ajo bien picados
2 cebollas medianas picadas finas
1 pimiento rojo picado fino
1 pimiento verde picado fino
1 calabacín, sin semillas, bien lavado y cortado en dados
1 berenjena pelada y cortada en daditos
10 tomates bien maduros triturados
1 cucharadita de pimentón dulce
70 g de aceite de oliva virgen extra
sal
comino molido (si te gusta)
1 patata pelada y cortada en daditos (para freír)
1 huevo por persona (frito o a la plancha)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo el aceite en una cazuela y añado en frío los ajos. Caliento a fuego medio y, cuando empiezan a dorarse muy ligeramente, añado la cebolla y los pimientos. Según se hace esto, voy picando los calabacines y las berenjenas. **2.** Cuando las cebollas y los pimientos estén medio hechos, unos 10-15 minutos, agrego los dados de calabacín y de berenjena. Dejo que se hagan poco a poco otros 15 minutos. Hay que mover de vez en cuando, no lo olvides, así las verduras se irán cocinando todas por igual. Mientras, aprovecho el tiempo de espera para limpiar los tomates de su pedúnculo y lavarlos bien, después los trituro en la picadora, la túrmix o, si te sientes poderoso, a cuchillo. **3.** Cuando las verduras están tiernas y comienzan a tomar color, añado el pimentón y le doy un par de vueltas. Justo después, incorporo los tomates y dejo que cueza todo destapado (aquí sí nos hace falta que se evapore el agua de los tomates) más o menos durante 40-50 minutos. La textura ha de quedar melosa y ligera: cuando pongamos el pisto en el plato, se ha de quedar en él de tal modo que no suelte agua, que no quede como una sopa, pero que no sea una plasta. Yo me fijo en que, al ponerlo en el plato, primero tiende a expandirse un poco, pero en un segundo o dos se queda en su sitio y no rezuma. **4.** Por último, pongo a punto de sal y añado el comino.

Así está ya listo para comer. En casa, Inma y yo lo acompañamos con unas patatitas en dados fritas, e Inma le pone un huevo medio frito (a

ella le gusta así) encima.

Pero las posibilidades son muchísimas: puede ponerse como salsa para una pasta o ser el relleno de una lasaña o unos canelones, o parte de él si quieres añadirle una lata de atún en aceite escurrido; puedes emplearlo como acompañamiento de un pescado o una carne o convertirlo en la base para guisar una carne de cocción larga y lenta…, vamos, muchísimas cosas.

Además, tiene una caducidad bastante larga. Si lo enfrías después de hacerlo lo más rápidamente posible y lo guardas bien tapado en la nevera, aguanta una semana en perfectas condiciones, aunque, para asegurarte, calienta primero y prueba, eso siempre.

CROQUETAS DE COCIDO

El aprovechamiento llevado a la excelencia. Sin más

Hago cocido madrileño durante todo el año. Sí, también en verano. Y, como soy bastante burro, excesivo (ya me lo dice mi mujer). Cuando cocino para la familia, siempre sobra: «¿Ves? Si es que te vuelves loco y no mides».

No es problema, todos salen de casa con su táper para comer al día siguiente. Caldo, garbanzos, carnes y chacinas, repollo...

Yo me guardo siempre algo de las carnes y chacinas para hacer croquetas. Y, cuando me di cuenta, me había metido en un lío.

Uno de esos domingos familiares, saqué unas croquetas de cocido para picar algo antes de comer:

—Hmmmm, qué buenas están.

—¿Cómo las has hecho?

—Dame la receta para hacerlas en casa.

—Tengo más, luego os lleváis. (¡Error!)

—Si tú las haces, ya no me llevo el táper. Haces tú las croquetas y ya nos las llevaremos otro día.

Así que mis días de cocinar cocido se han alargado a días de hacer cocido… y croquetas. Pero la verdad es que hacer croquetas me encanta, me relaja.

Preparar la masa, enfriarlas, bolearlas, empanarlas y guardarlas en bandejas, ordenadas, todas iguales, como un ejército de explosiones de cremosidad y sabor. Es un regalo de esos que no se compran, en el que se va un poco de uno mismo. Y esa es la gracia.

Nunca salen iguales, porque no siempre tengo exactamente la misma cantidad de restos de cocido, pero siempre salen deliciosas, con un sabor profundo de cocido. Y siempre le pongo la misma cantidad de cariño: todo.

☑ NECESITARÁS...

400-500 g de los restos de tu cocido: pollo, tocino (lo que menos), carne, chorizo…
1 l de leche entera
100 g de mantequilla
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla picada muy fina
130 g de harina
500 ml de caldo del cocido (caldo, no sopa, sin fideos)
sal

pimienta negra recién molida
nuez moscada
1 cucharada generosa de perejil picado
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra (para freír)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero será picar las carnes sobrantes del cocido a cuchillo. Fino, pero no hace falta que os matéis picando, luego se irá deshaciendo todo. Ten cuidado con los huesillos o ternillas que puedan quedar. A mí me gusta añadirle también un poco de repollo (que me chifla) y algunos garbanzos (pocos) bien picados. **2.** Caliento la leche en una olla. Me hará falta que esté caliente cuando la necesite.

3. Pongo en una cazuela la mantequilla y el aceite junto con la cebolla y dejo que se haga a fuego suave durante unos 15 minutos. Ha de quedar casi dorada, pero muy poco.

4. Añado ahora la harina y dejo que se vaya haciendo, sin parar de mover, unos 4-5 minutos a fuego suave. Recuerda, moviendo. Verás que la harina se va haciendo y toma un poco de color. La cosa ya va bien. **5.** Vuelco el picadillo y muevo bien para que se integre en la base. Empezará a oler toda la cocina a cocido, buena señal, vamos bien. **6.** Añado la leche, en dos o tres veces y dejando que hierva cada vez antes de añadir más. Se irá ligando la bechamel y aquello huele... que da miedo. **7.** Una vez incorporada toda la leche, agrego el caldo de cocido. ¡Ni te cuento la

explosión de aromas! Sigo moviendo para que no se me agarre y compruebo la textura. Con estas cantidades ha de quedarte sedosa, ligada, pero no espesota. Pensarás: «Es demasiado líquida, no voy a poder manejarlas». Pero no. No olvides que al enfriar cogerán cuerpo y se podrán bolear bien. **8.** Pongo a punto de sal y añado pimienta y nuez moscada. Termino con un poco de perejil picado. **9.** Solo me falta volcarlas sobre un recipiente (más ancho que alto, para que enfríen bien) para poder formarlas y empanarlas. Ya sabes, primero pásalas muy ligeramente por harina, lo mínimo; después, por huevo batido, y, por fin, por pan rallado **10** . De ahí, a la sartén, con aceite a 170-180 °C, y a disfrutarlas.

Mi consejo es que aproveches todos los restos que tengas, y si tienes que hacer más cantidad, hazla. Pica primero todo lo que les vayas a poner, pésalo y ajusta el resto de los ingredientes.

Las croquetas, una vez rebozadas, aguantan bastante tiempo en la nevera, pero tienden a humedecerse de más y luego se rompen, así que mejor mételas entre abundante pan rallado para que no se estropeen.

Si las quieres congelar, lo mejor es extenderlas sobre una bandeja que te quepa en el congelador cubierta de pan rallado, sin que se toquen entre ellas. Déjalas al menos 24 horas en el congelador (más vale pasarte de tiempo que quedarte corto). Cuando ya estén congeladas, pásalas a bandejas de aluminio desechables (con tapa) o una bolsa y etiquétalas.

Sácalas al menos un par de horas antes del congelador y fríelas cuando estén descongeladas (o casi). Así te evitarás la *sorpresa* de que estén demasiado doradas por fuera y frías por dentro.

CROQUETAS DE JAMÓN

Las reinas de las barras, la viva imagen de la sedosidad

Hacer una buena croqueta es muy muy fácil, no es cosa complicada ni difícil, pero, amigos míos..., hay que dedicarle su tiempo.

Me encantan las croquetas, me chiflan cuando son crujientes y delicadas por fuera y cremosas, diría sedosas, por dentro.

Una croqueta no es más que una bechamel llevada justo al punto en que su consistencia se sostiene por sí misma, pero no más. Es más fácil hacerlas más duras, pones más harina y el trabajo se torna facilísimo y un niño de meses podría bolearlas, pero entonces..., horror, ya no son lo que deben.

Dedícales el tiempo que necesitan, ponles buena cosa dentro y vas a ver cómo triunfas. ¿Listos para triunfar?

NECESITARÁS...

1 l de leche entera
200 g de nata líquida

1-2 huesos de jamón, que no estén rancios
100 g de mantequilla
40 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de cebolla picada muy muy fina
150 g de jamón picado bien fino
90 g de harina
pimienta recién molida (blanca o negra)
nuez moscada molida
sal
harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
aceite de oliva virgen extra (para freír)

¡VAMOS AL LÍO!

1. En un cazo, llevo a ebullición la leche, la nata y los huesos de jamón y lo dejo cociendo muy muy suave y ¡tapado! mientras hago lo que sigue, no quiero que evapore, solo que se impregnen bien la leche y la nata del sabor de los huesos de jamón. **2.** Decido qué cazuela voy a usar para hacer las croquetas, mejor que sea más ancha que alta, donde pueda mover la masa a gusto sin que se me salga al hacerlas. Pongo ahí la mantequilla, el aceite y la cebolla, caliento a fuego suave y dejo que se haga despacio durante 20 minutos más o menos. Añado el jamón y dejo que siga haciéndose durante unos 10 minutos más. El jamón soltará su grasa, que se fundirá con la mantequilla y el aceite y a su vez impregnará la cebolla. ¡Ya se está liando aquí una buena! **3.** Cuando la cebolla está transparente, el jamón medio hecho y esto huele como si se hubiesen abierto las puertas del cielo, añado la harina y, esto es importantísimo,

dejo que se haga junto con todo lo demás durante unos 6-8 minutos, moviendo de vez en cuando con la espátula para que no se nos tueste de más, pero la harina debe hacerse un tanto para que después las croquetas no nos sepan a harina cruda. Por si te interesa, esta mezcla caliente de grasa y harina se llama tradicionalmente *roux* y es la base de infinidad de salsas. **4.** Una vez que la/el *roux* (los franceses la denominan en femenino y aquí lo hacemos en masculino, nunca he sabido por qué) está de un bonito color amarillento y el aroma nos recuerda a los ángeles de la cocina, empiezo a añadir la mezcla de leche y nata que tenía cociendo muy ligeramente en el otro cazo, poco a poco y a fuego medio. Según la voy agregando, muevo con la espátula hasta que el líquido añadido se incorpora a la bechamel; no tengas prisa, solo mueve ágilmente, y cuando veas que lo que tienes en la cazuela está liso y uniforme…, pones más, poco a poco. Cuando ya he incorporado toda la mezcla de leche y nata, debo tener una masa de croquetas cremosa, pero no líquida ni densa. Ha de haber cocido suave durante unos 5 minutos y hacer unas burbujas que parece que es la erupción volcánica de un campo geotérmico. ¡Ojo!, aquí es donde mete la pata la mayoría de la gente. La miras, la mueves, la tocas y piensas: «Esto está blandísimo y no me van a salir las croquetas ni de coña, el Chicote está tonto y se ha equivocado». ¡No!, hay que tener en cuenta que la bechamel, la hagamos como la hagamos, ¡siempre se vuelve más densa con el frío! **5.** Así que vuelve al buen camino, prueba la masa, añade sal si es necesario (dependerá de lo

salado que sea el jamón), pimienta recién molida al gusto (blanca o negra) y nuez moscada molida, también a tu gusto. Cuando se te escape una sonrisa tonta en la cara o te parezca que el mundo se puede acabar ya, pasa la masa a un táper y tápalo con su tapa, si no la has perdido en la estantería de los táperes (o a una bandeja más ancha que alta y tapa con papel film). Enfría en la nevera al menos durante 6-8 horas. **6.** Para bolear las croquetas, nada como recuperar el espíritu del señor Ford y emular la esencia de la cadena de montaje creada por el insigne industrial norteamericano. Además, esto mola hacerlo con la familia: → El primero hace las bolas de masa, con ayuda de una cuchara y las manos engrasadas muy ligeramente en aceite (mejor que no sean demasiado grandes, luego les cuesta calentarse por dentro al freírlas), y las pasa a una bandeja donde tendremos harina. → El segundo operario croquetil se encarga de alisarlas y envolverlas someramente, muy someramente, en harina y de pasarlas al siguiente puesto, que es donde tendremos un cuenco con el huevo batido. → Ahí opera el tercer colaborador, que es quien saca las croquetas del huevo y, escurriéndolas bien, se asegura de que no hay zonas que no estén bien impregnadas de huevo; tan mala es la carencia (se romperán por ahí), como el exceso (que nos pringará el pan rallado y lo dejará todo lleno de grumos). → Luego, el tercer operario experto huevero dejará reposar cada croqueta sobre el pan rallado. → Ahí será donde el máster del pan rallado las paseará con extremo cuidado para asegurarse de que cada croqueta está

perfectamente empanada y lista para su conservación o para freírlas. Tengo unas fotos de mi mujer, su hija, mi madre, mi suegra, mi hermano y mi padre, todos en fila boleando croquetas, que es una joya familiar. Única. **7.** Frío las croquetas en aceite de oliva, bien caliente (más o menos a 180 °C) y bien abundante hasta que estén bien doradas y crujientes. Las saco sobre papel absorbente y las comemos inmediatamente.

En la receta de croquetas de cocido (ver en Primeros platos) tienes algunos consejos sobre cómo conservar las croquetas y cómo freírlas si has optado por congelarlas.

CROQUETAS DE POLLO ASADO

Las preferidas de Pedro, amigo, socio y hermano

En Puertalsol asamos pollos. ¡Y qué pollos! Macerados primero en una mezcla de especias que diseñamos a nuestro gusto y asados al carbón muy poco a poco después. El asador de pollos en Puertalsol está justo a la entrada, donde todo el mundo lo puede ver y admirar.

Me quedo lelo mirando el fuego, vigilando cómo se asan los pollos mientras giran sin parar y su piel va quedando más y más dorada y crujiente mientras sus jugos se caramelizan en el exterior dándole un sabor único. Y es que el carbón, la leña y las hierbas que quemamos justo debajo mientras se asan le aportan un sabor propio de momentos únicos e irrepetibles. Para que estén siempre recién hechos, como debe ser, hay que elaborar preparaciones con los pollos que van sobrando en cada servicio, y, por supuesto, estas croquetas de pollo son indispensables.

A Pedro le chiflan, como muchas otras cosas, porque le gusta cocinar, pero le gusta comer tanto o más. Hemos compartido ratos buenos, muy buenos, y malos tragos y tragos peores. Hemos cocinado juntos, profesionalmente o particularmente.

Y hemos comido juntos, muchas veces. Sé lo que le gusta y lo que no, y sé que estas croquetas le vuelven loco, cuando las come y cuando las cocina.

Ahora, también puedes hacerlas tú como a él le gustan, como las cocino yo. O como me gustan a mí y las cocina él, que lo mismo da.

NECESITARÁS...

(para 50-60 croquetas de unos 30 g)

- 50 g de mantequilla
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo muy picados
- 200 g de cebolla muy picada
- 1 l de leche entera
- 85 g de harina normal
- 300 g de recortes de pollo asado picados (sin huesos ni cartílagos)
- 300 g de caldo o jugo de pollo asado reducido a un tercio (hasta que solo queden 100 g)
- sal
- pimienta
- nuez moscada
- un poco de cilantro fresco picado (si te apetece)
- harina, huevo batido y pan rallado (para rebozar)
- aceite de oliva (para freír)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Caliento la mantequilla y el aceite en una cazuela, ligeramente, hasta que la mantequilla se funde y se amalgama con el aceite. Añado entonces el ajo y dejo que *baile* un poco en la grasa, lo justo, que no se dore. **2.** Agrego la cebolla y dejo que se haga muy despacio hasta que esté transparente. **3.** Mientras tanto, pongo la leche a hervir en una cazuela, solo que hierva y esté bien caliente.

4. Cuando el ajo y la cebolla están pochados, transparentes, añado la harina y la rehogo bien, al menos durante 3 o 4 minutos (te recomiendo que eches un vistazo a la receta de salsa bechamel, en Bases y fondo de nevera), y empiezo a agregar la leche caliente poco a poco. **5.** Cuando ya he incorporado toda la leche, añado el caldo o jugo de pollo reducido y el pollo asado. **6.** Mezclo bien y dejo que cueza todo junto al menos durante 10 minutos, muy suavemente. **7.** Pongo a punto con sal, pimienta (si es recién molida, mejor que mejor) y nuez moscada. Justo antes de retirar la masa del fuego, a mí me gusta terminarlas con un poco de alguna hierba aromática fresca; en este caso, cilantro. Paso la masa a un recipiente y dejo que se enfríe bien. **8.** Una vez fría la masa, doy forma a las croquetas y las rebozo: las paso por el mínimo de harina posible, después por huevo batido y, por fin, por pan rallado.

9. Las frío en abundante aceite bien caliente (170-180 °C) y las escurro sobre papel absorbente.

En la receta de croquetas de cocido (ver en Primeros platos) tienes algunos consejos sobre cómo conservar las croquetas y cómo freírlas si has optado por congelarlas.

EMPANADILLAS DE BONITO

EN CONSERVA

O cómo encerrar en una masa los sueños de un chaval

Eran de las cenas más esperadas en casa, fritas, doradas, tibias todavía y plenas de relleno, de jugosidad, de una labor hecha con tiempo y con cariño.

Mi madre no las hacía mucho, daban mucho trabajo. Había que preparar el relleno al menos un día antes para que estuviese frío y se pudiese manejar con limpieza y facilidad. Descongelar la masa, extenderla sobre un paño limpio y rellenarlas con mimo. Cerrarlas plegándolas sobre sí mismas y sellarlas con cuidado (esta era mi labor favorita, ajustando el tenedor al borde, ni mucho ni poco, no se fuesen a abrir al freírlas). Después, freírlas en una sartén de dos asas de hierro, profunda, la más profunda de todas las que había.

Y una vez fritas, humeantes, la impaciencia, la espera, sentados, como cada noche, todos juntos a la mesa, comentando el día con mi hermano y mis padres, si había estudiado lo suficiente (nunca lo suficiente) o cómo había transcurrido la jornada de trabajo para mi padre o mi madre,

pues ella, aunque no trabajaba fuera de casa, siempre nos dejó claro que lo suyo también era un trabajo, y encima sin días libres. No puedo más que aplaudirla por ello.

NECESITARÁS...

350 gramos de cebollas picadas en dados medianos, unos 2 × 2 cm
2 pimientos bien rojos cortados como la cebolla
70 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de vino blanco
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera (si te gusta, puedes cambiarlo por picante o mezclarlo)
200 g de bonito en aceite escurrido (reserva el aceite)
400 g de tomate frito (en conservera favorita o hecho por ti mismo, tienes la receta en Bases y fondo de nevera)
1 plancha de hojaldre
1 huevo batido

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero rehogo en aceite las cebollas y los pimientos a fuego medio, no quiero que se deshaga la verdura, pero tampoco que se quede cruda. Cuando están bien dorados, añado el pimentón y justo después el vino. Dejo que hierva hasta que casi desaparece el vino. **2.** Agrego ahora el tomate frito y dejo que cueza despacio más o menos 30 minutos; ha de coger una textura densa cuando enfríe. Si quieres añadir alguna hierba, especia o aroma, este es el

momento: romero fresco, perejil, cilantro, curri, g*aram masala*, cinco especias chinas, *sriracha*, tabasco..., no hay límites. **3.** Paso el relleno o farsa a un recipiente más ancho que alto para que se enfríe bien. Cuando ha atemperado, lo meto en la nevera y lo dejo al menos 4 o 6 horas. **4.** Cuando está bien frío, añado el bonito en conserva ligeramente desmigado y mezclo bien. **5.** Sobre la mesa bien limpia y ligeramente enharinada, estiro la plancha de hojaldre (descongelada lentamente en la nevera). No me gusta muy gruesa, prefiero que tenga un grosor de un par de milímetros. **6.** Ayudándome de un cortapastas (si no lo tuviese, usaría un platillo de café y un cuchillo bien afilado), corto unos discos. Si las hago para cenar, los hago de 12-15 cm de diámetro. Si voy a hacer unos pequeños bocados para un aperitivo, los corto más pequeños, de unos 5-6 cm. **7.** Puedes hacer las empanadillas circulares o semicirculares. Si te gustan circulares, habrás de cortar el doble de discos para que te hagan de tapa. Si las prefieres semicirculares, solo habrás de pintar los bordes con huevo batido y plegarlas sobre sí mismas (tras poner el relleno, claro). **8.** Yo las haré circulares. Dispongo en la mitad de los discos el relleno. Sé generoso, rellena con medida, pero con plenitud; si no, te quedarán como las empanadillas comerciales, siempre escasas de relleno, ¿verdad? **9.** Pinto los bordes con huevo batido y coloco otro disco de masa encima. Acomodo los bordes y, volviendo a ser un niño, voy apretándolos con el extremo del tenedor hasta que la empanadilla está bien

cerrada. **10** . Pongo una hoja de papel antiadherente en la bandeja del horno y dispongo las empanadillas sobre él. Pinto con huevo batido por encima de cada empanadilla y horneo a 190 °C durante más o menos 30 minutos. Si en ese tiempo no están bien doradas, las dejo un poco más. **11** . Cuando doren, cuando brillen, cuando te hablen, sácalas del horno, deja que atemperen un poco y pásalas a la bandeja o al plato. No te asustes si oyes voces en toda la casa, incluso desde lejos: «¿Ya están?», «¿Vamos a cenar?». Es normal. Estas cosas pasan.

Puedes guardarlas un día a temperatura ambiente sin problema. Al día siguiente están buenísimas. La masa no estará tan crujiente, pero son una delicia. Incluso frías, de la nevera, están ricas, pero el frío apaga un tanto su sabor.

Usando la misma base del relleno, puedes hacerlas con lo que te apetezca: escabeche de perdiz, sobras de un cocido o de un pollo asado, una morcilla asada o un picadillo de matanza, las posibilidades son infinitas.

Como verás, estas se hacen en el horno. También pueden freírse, pero el hojaldre queda más grasiento y con menos elevación. Te recomiendo hornearlas.

PATATAS A LA IMPORTANCIA

CON GAMBAS

¿Qué importancia tienen estas patatas? Toda

Cuando veas esta receta te va a costar creerte lo que te voy a contar. Este plato fue una de las banderas de la modernidad de finales de los años ochenta y principios de los noventa.

Un plato que tiene más de guiso que de plato formaba parte de la carta de uno de los restaurantes que fue enseña, bandera y vanguardia de la cocina madrileña de la época. El Cenador del Prado, propiedad de los hermanos Herranz, supuso un vuelco al clasicismo que se respiraba en Madrid en aquellos años.

Tomás Herranz dirigía los fogones del restaurante obligado de la ciudad. Aires nuevos, presentaciones deslumbrantes, vajillas imposibles, pero, sobre todo, sabores nuevos, atrevidos y rebosantes de luz y color.

Las patatas a la importancia con almejas eran una de sus propuestas. Unas patatas rebozadas en salsa verde con

almejas. Suena sencillo, ¿verdad? Prueba, te vas a quedar de piedra.

Tomás Herranz nos dejó demasiado pronto, siempre es así, demasiado pronto. Los cocineros de Madrid y de toda España lamentamos muchísimo su pérdida, entonces y ahora.

Tomás, esta va por ti.

NECESITARÁS...

500 g de patatas (mejor si son de tamaño medio)
1 diente de ajo cortado en láminas
½ cebolla mediana, pelada y en gajos
2 hojas de laurel
sal
15 g de aceite de oliva virgen extra
60 g de gambas (las que te gusten, blancas o rojas)
perejil picado
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva (para freír)
aceite de oliva virgen extra y vino blanco (para las gambas)

Para la salsa:

50 g de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo cortado en láminas
1 cebolla mediana picada
las cabezas de las gambas
½ vaso de vino blanco

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero es pelar las patatas y cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor. Si te apetece, puedes cortarlas, como yo, con un cortapastas en discos de 5-6 cm de diámetro (quedan más monos, aunque no es imprescindible); no te preocupes, no tiraremos nada. **2.** Pongo las patatas ya cortadas en una cazuela con agua fría (hasta cubrirlas) con el diente de ajo laminado, media cebolla cortada en juliana, el laurel, sal y el aceite. Llevo a ebullición a fuego vivo (no a tope, pero vivo) y, en cuanto hierva, bajo el fuego al mínimo y dejo que cueza 2 minutos. Apago el fuego y dejo que reposen ahí mismo. **3.** Ahora retiro con mucho cuidado los discos o rodajas de patata del caldo y los coloco sobre un paño limpio encima de la mesa. Paso los recortes de patata al caldo y los cuezo durante 25-30 minutos; me interesa que la patata suelte la fécula y tener un caldo con cierto espesor, solo un poco. **4.** Para preparar la salsa, pongo en otra cazuela (más ancha que alta) el aceite con el ajo y la cebolla. Rehogo todo a fuego medio hasta que esté bien hecho, pero sin que se dore (con que la cebolla esté transparente, va bien). **5.** Ahora voy con las gambas. Separo las colas (las reservo) de las cabezas y pongo estas encima de la cebolla y el ajo. Dejo que se hagan bien a fuego medio y voy machacándolas con la cuchara de palo. Cuando esté bien hecho, añado el vino y dejo que reduzca casi a tope. Ahora agrego el caldo de patata colado, dejo cocer 10 minutos y trituro ¡ligeramente!, no queremos hacer una crema, sino facilitar que los sabores se amalgamen. Cuelo el resultado y ajusto de densidad con más caldo si hiciese falta. Si no,

retiro y aparto la salsa. **6.** Escurro y seco bien las patatas, las paso por harina (muy poco) y por huevo batido después para freírlas a fuego medio en una sartén con aceite (al menos, 1,5-2 cm). Una vez doradas por los dos lados, las voy retirando y las escurro sobre papel absorbente. **7.** Caliento en una cazuela la salsa que tenía reservada, introduzco en ella las patatas y las dejo cocer no más de 2-3 minutos; si cuecen demasiado tiempo, o demasiado fuerte, el rebozado tenderá a soltarse y quedarse por ahí bailando, y no quiero eso. **8.** Pelo las colas de las gambas, las sazono y las salteo en una sartén con un poco de aceite, por los dos lados, pero muy ligeramente; buen fuego, pero muy poco tiempo. Añado un poco de vino blanco y dejo que hierva unos segundos. **9.** Paso las gambas a la cazuela de las patatas y dejo que se junte todo moviendo la cazuela, sin meter la cuchara ni nada parecido. Espolvoreo con perejil picado y sirvo.

No perdáis la receta, que esta es de esas que el respetable os pedirá una y otra vez.

También podéis probar a hacerla cambiando las gambas por mejillones, almejas, un pescado, unas cocochas…

Las patatas, cuando se enfrían (si es que te ha sobrado algo, que lo dudo), no reaccionan bien. Es mejor que afines bien la cantidad, porque, si te sobra algo, es complicado que al recalentarlo te quede bien. Las gambas se pasan, las patatas se quedan *zapateras* y tienden a absorber más salsa, con lo que el guiso se queda seco. Vamos, que no es buena idea. Aunque, si no queda otra, mejor guardar que tirar.

PATATAS ASADAS

A LA MURCIANA

Que no son a la murciana, pero mi tía Mila las llamaba así

Mi tía Mila, mi tío Cruz (alias Martín, porque él mismo se llamó *Martinguín Zeta*, para hacerle la gracia a sus sobrinos favoritos) y mi prima Aure. Esa familia que es más que familia, tíos que son más que tíos y prima que es más que prima. Compartíamos fines de semana, vacaciones, Navidades y todo lo bueno que se pueda compartir. Y supongo que todo lo malo también, pero en mi recuerdo no aparece. Solamente recuerdo con pesar la pérdida de mi tío, de Martín, que fue Martinguín Zeta hasta el día en que murió.

Pero mejor vuelvo a los momentos dulces. A los de comer juntos, a los de cambiar impresiones y recetas. A esos momentos en que mi tía, nuestra tía Mila, nos sorprendía con una nueva receta que le habían dado o contado en la fila de la pescadería o Dios sabe dónde.

Presentó un día en su casa de Alicante unas patatas que había aprendido a hacer. *Patatas a la murciana* las llamó.

Patatas doradas. Crujientes en su superficie y tiernas y jugosas en su interior. Muy gustosas y aromáticas. El acompañamiento perfecto para otros platos, carnes o pescados, que no he dejado de hacer hasta ahora.

Las he buscado como *patatas a la murciana* y no he encontrado más que una receta, que se parece, pero que no es la misma.

Para mi tía eran patatas a la murciana. Y para mí…, también. Así me las contó ella. Lo escribo con su voz.

A ver, Alberto, tienes que coger 10 o 12 patatas pequeñas, de las nuevas, con la piel fina y bien lavadas; una cucharadita de pimentón dulce; sal y aceite de oliva virgen extra.

Ahora escucha, que te cuento, hijo:

Primero coge las patatas y pártelas a la mitad a lo largo. Ahora hazles pequeños cortes, haciendo como una rejilla, todo lo profundos que puedas, pero no les atravieses la piel.

Colócalas todas en una fuente de horno, con los cortes hacia arriba, y añádeles un chorreón generoso de aceite para que entre bien por los cortes que les has hecho a las patatas.

Sazónalas con sal y ponles el pimentón por encima. Usa un colador para añadirles el pimentón, que así queda mejor

repartido.

Ahora calienta el horno a 200 grados y mete dentro las patatas hasta que estén. Como en una media hora, verás como las patatas estarán ya doradas y se habrán abierto por los sitios en los que hiciste los cortes, como si te enseñaran lo que tienen dentro.

Y ya es el momento de usarlas para acompañar lo que te apetezca, o de servirlas con un alioli, que le va estupendamente.

PATATAS CON COSTILLAS

o la esencia del guisoteo familiar

Le tengo un cariño especial a este plato. Siempre ha formado parte de mi horizonte culinario personal. Lo comía en casa de mis padres cuando mi madre lo hacía (lo borda) y lo he ido haciendo en casa o en el restaurante, para la familia, muchas otras veces.

Además, fue el primer plato que cociné en directo por redes sociales. En concreto por Instagram. La idea me rondaba desde hacía años. Cocinar en directo es algo que he hecho en múltiples ocasiones, pero hacerlo a la vez que otros era algo que me apetecía mucho.

Este fue el plato que elegí para esa primera quedada guisotera. Si formaste parte de ese inmenso grupo de personas cocinando juntas, creo que lo recordarás con cariño, ¿no?

Publiqué la lista de la compra una semana antes para que todo el mundo tuviese lo mismo encima de la mesa en el momento de ponernos a cocinar.

Y quedamos todos a las 12.00 de la mañana de un domingo de… 2018, creo. Estaba muy nervioso. Inma con el móvil cargado a tope. Cerca de dos horas de transmisión en directo seguidas. Y sin saber cuánta gente se apuntaría, aunque me olía que seríamos bastantes; la respuesta previa había sido numerosa.

A las 12.01 empezamos todos a cocinar. No sabía cuánta gente me estaba viendo o escuchando. La primera vez que pregunté, Inma me dijo que más de 800 personas estaban conectadas y planteando sus dudas, alegrándose de la iniciativa o comentando sus sensaciones.

Terminamos las patatas con más de 1.400 personas cocinando juntas, lo mismo y a la vez. Sigo estremeciéndome cuando pienso en ello: 1.400 ollas cociendo a la vez, con el mismo contenido, por todo el país. Y me viene aquella frase de *Lost*: «Vivir juntos, morir solos».

NECESITARÁS...

1 kg de costillas de cerdo adobadas y cortadas en trozos regulares (de unos 4 × 4 cm)
20 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de cebolla picada muy finamente
50 g de pimiento verde cortado en dados pequeños
2 dientes de ajo muy picados
1 cucharadita pequeña de pimentón picante de la Vera
150 g de vino blanco
sal

1 kg de patatas peladas y partidas en cachelos, trozos regulares que sacarás chascando las patatas

Para el majado:

½ diente de ajo
las hojas de 1 rama hermosa de perejil
6-8 granos de pimienta negra
4 hebras de azafrán

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo el aceite en la olla que haya elegido, donde tienen que caber perfectamente las costillas, sin amontonarse. **2.** Caliento bien el aceite y doro bien las costillas, por todos sus lados. Si no te caben de una vez, no pasa nada, en dos. Las retiro. Verás que el aceite que tienes ahora en el fondo se ha ido quedando con parte del aroma del adobo. Esto es... maravilloso. **3.** A ese aceite, y a fuego medio, le añado el ajo, la cebolla y el pimiento. Dejo que se vaya haciendo, destapado, durante unos 30 minutos, despacio, cayendo la verdura, rehogando con amor (qué cursi me ha quedado esto). **4.** Cuando la verdura esté bien hecha y casi parezca una mermelada, agrego el pimentón, previamente hecho una pasta con un poco de agua, y lo rehogo bien, que se tueste un poco, pero sin llegar a quemarse. Cuando ya esté lo notarás porque el pimentón ya no huele a crudo, huele a tostado, se ha vuelto más fragante... **5.** Vierto encima el vino. Es el momento de dejarlo cocer 2 minutos y volcar las costillas que tenía apartadas. Mezclo bien y añado agua hasta que las costillas queden cubiertas y unos 4 cm más. Es

el momento de dejar cocer suavemente todo esto durante unos 30 minutos. **6.** Pasado este tiempo, puedo parar, atemperar o incluso guardar esta base en la nevera para terminar el plato otro día. Pero seguro que tú quieres continuar con el plato hasta el final. Vamos allá. **7.** Es el momento de incorporar las patatas. Las pongo sobre el caldo con las costillas y las verduras y las llevo a ebullición para que cuezan, despacio, durante unos 25-30 minutos. Las patatas irán soltando su fécula y trabarán el caldo del guiso. A la vez, irán absorbiendo el sabor del caldo y las costillas para regalarte una de las mezclas más maravillosas que te puedas comer un día de otoño o invierno. **8.** Solo me queda hacer un majado para añadir 2 minutos antes de servir. Majo en un mortero el ajo, las hojas de perejil (lavadas), la pimienta y el azafrán. Todo en compañía de un poco de sal para que ayude a que no tengas que ir a recoger el ajo o los granos de pimienta al dormitorio, al salón o al pasillo. Cuando tengo esta pasta bien machacada y fina, le añado un poco del caldo de las patatas y lo vuelco todo en la olla donde conviven tan plácidamente las costillas, las verduras y las patatas. **9.** Muevo la olla, ¡sin meter la cuchara!, y con un cazo, con todo el mimo del mundo (¡que se rompen las patatas!) y como si estuviera desactivando una bomba, sirvo los platos. A estas alturas tendrás a tus comensales rodeándote como los siux al capitán Custer, metiendo la naricilla y diciendo: «¡Cómo huelen!, ¿falta mucho?, ¿están ya?». Y tú: «Todos a la mesa, que ya están».

PATATAS ASADAS RELLENAS

Y GRATINADAS

O cómo aprovechar casi de todo transformándolo en un plato espectacular

Me decía un amigo hace unos días, cuando le comenté que estaba escribiendo este libro, que él sentía que empezaba a dominar la cocina cuando encontraba salida para los excedentes de la comida que preparaba, que no le gusta tirar nada a la basura y que elaborar platos diferentes, donde muchas veces las sobras o los restos no son ni siquiera reconocibles, le hacía sentir bien. Y no puedo estar más de acuerdo con él.

Cocinar siempre ha estado ligado a aprovechar, a medir los recursos, ya sean familiares o empresariales, y a no desperdiciar nada. Verás que en este libro he puesto especial interés en interrelacionar las recetas para que puedas ver de un modo sencillo cómo lograr que sea tu nevera la que crezca, no el contenido del cubo de la basura.

Hemos de ser, más que nunca, sostenibles. Suena a grandes compañías energéticas y a grandes proyectos políticos y sociales, pero llevado a la cocina hablamos de no

desperdiciar, de aprovechar, de conocer el recorrido y las posibilidades de los platos que realizamos.

Del mismo modo, te invito a que pienses en el aprovechamiento de los recursos energéticos. Si vas a encender el horno solamente para hacer, yo que sé, un bizcocho, puedes aprovechar para asar estas patatas, y eso que te llevas. Con el mismo gasto, dos faenas hechas. Solo es cuestión de pensarlo antes y diseñar un menú semanal pensando en ello.

Las patatas rellenas son un clásico del aprovechamiento y las puedes hacer de varios modos. Este solamente es uno de ellos.

✔ NECESITARÁS...

- 7-8 patatas de tamaño mediano (unos 130 g cada una), de piel fina y bien lavadas
- 2 dientes de ajo pelados y bien picados
- 1 cebolla roja (unos 150-200 g) picada finamente
- 2 cebollas blancas (unos 300 g) peladas y picadas finamente
- 60 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de panceta curada cortada en dados pequeños
- 350-400 g de queso rallado que funda bien (tetilla, Arzúa-Ulloa...)
- sal
- pimienta

¡VAMOS AL LÍO!

1. Antes de nada, envuelvo las patatas en papel de aluminio y las meto en el horno, sin amontonarlas, a 180 °C durante algo más de 1 hora (dependerá del tamaño y de la variedad). Cógelas con un paño de cocina y aprieta entre las manos: si notas que ceden…, ya están. **2.** Por otro lado, en una sartén, pongo los dientes de ajo, la cebolla roja y las blancas con el aceite. Dejo que se rehoguen a fuego suave hasta que estén transparentes (pueden dorarse un poco). **3.** Añado la panceta y dejo que se dore y suelte buena parte de la grasa. (Esta grasa será fundamental para el paso posterior; no te asustes si ves que hay más de la que te esperabas.) **4.** Saco las patatas del papel de aluminio y les hago un corte en forma de cruz en la parte superior. Vacío las patatas todo lo que puedo con una cuchara dejando una pared de alrededor de 1 cm más o menos. Reservo en un cuenco todo lo que saco de las patatas (¡Esa patata asada, todavía tibia y tierna, es oro molido!) y lo aplasto con un tenedor. **5.** Incorporo la patata aplastada a la preparación de la sartén. Mezclo bien todo con el tenedor para que la patata vaya recogiendo la grasa de la sartén y se vaya enriqueciendo, tornándose más suave y cremosa. **6.** Si hace falta, le añado a este relleno un poco más de aceite o algún aromatizante o saborizante que le pueda ir bien (un poco de salsa de soja, un poco de mostaza, un poco de *kimchi* o incluso *sriracha*). Pruebo y lo ajusto de sal y pimienta. **7.** Relleno de nuevo las patatas muy

generosamente, ¡sin miedo!, que el relleno quede por encima de la línea superior de la patata. **8.** Solo me falta cubrir las patatas por encima con algo de queso rallado que funda bien. (Por favor, que no sea queso en lonchas de esos que venden para sándwiches, que son extragrasos y no saben a nada; busca un queso que funda, que tenga personalidad y sabor; yo suelo utilizar tetilla o Arzúa-Ulloa, pero tú puedes elegir uno que te guste a ti.) **9.** Dispongo las patatas en una bandeja de horno y las introduzco en el horno a 230 °C para que se calienten bien, el queso se funda y queden más crujientes por fuera y muy tiernas por dentro.

La técnica es esta, pero puedes cambiar los ingredientes por otros, quitar la panceta o poner otra verdura, algún pescado o incluso marisco. La patata todo lo acepta y todo le queda bien.

Si has hecho la boloñesa de la página 40, es perfecta para mezclar tanto por tanto (mitad y mitad) de patata y boloñesa y hacerte un relleno espectacular. O puedes rellenarlas con unos restos de bacalao con tomate (ver en Platos principales), o con una parte de bechamel de jamón o pollo que puedes hacer cuando quieras croquetas: mitad de peso de patata extraída, mitad de bechamel caliente de lo que sea… ¡y a volar!

SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO

EXTRACRUJIENTE

o el bikini crunchy

Un bocata puede encerrar los mayores placeres que podamos disfrutar. Calientes o fríos, nos hacen rememorar momentos algunas veces perdidos, pero nunca olvidados.

El bocata de boquerones en vinagre de mis veranos piscineros; el de tortilla de patatas que me llevaba a las excursiones del colegio; el de chorizo del pueblo (ay, ese chorizo que hacía la tía Concha); el de jamón para comer en el recreo...

Y los sándwiches de jamón y queso que aparecían cuando en casa se decidía que, en vez de cenar, haríamos una merienda-cena: chacinas y embutidos, tortilla de patatas, alguna lata, unos pimientos fritos, aceitunas..., y siempre había sándwiches de jamón y queso.

Esta versión del sándwich de jamón y queso (lo de bikini lo escuché por primera vez pasados los 25) es la que hago en casa de vez en cuando. Y cuando la hago, triunfa: según mis amigos y familiares, hago los mejores bikinis del mundo.

NECESITARÁS...

(para 2 sándwiches)

- 4 rebanadas de pan (elijo siempre un pan mullido, aromático y, a ser posible, con alguna semilla, como pipas de girasol; no uso nunca pan de molde embolsado)
- 200-250 g de queso tierno cortado en lonchas de unos 4-5 mm de grosor (al final de la receta, te hablo sobre los tipos de queso)
- 100 g de lacón asado, o cocido, cortado a mano en láminas (es el que menos aditivos lleva de todos los productos de su familia y el que mejor conserva su sabor a jamón)
- aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza alemana (como la de Dijon, pero algo menos picante)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo una plancha, una parrilla o una sartén parrilla en el fuego a fuego medio. **2.** Dispongo las rebanadas de pan en la tabla de cocina y las rocío con un poco de aceite por uno de los lados (también puedes pintarlas muy ligeramente con una brocha). **3.** Coloco 2 de las rebanadas con el lado pintado de aceite en contacto con el fondo de la plancha, sartén o parrilla. Dejo que se tuesten ligeramente y, a los 2-3 minutos, las giro 90 grados para que se doren aún mejor, dibujando así un entramado que las dejará aún más crujientes. **4.** Pasados 2 minutos, más o menos, si ya están bien doradas, les doy la vuelta. No añado más aceite, con lo

poco que haya ido cogiendo la sartén voy que ardo, y no puedo permitir que un exceso de grasa me arruine mis sándwiches. **5.** Una vez dada la vuelta al pan, le pongo inmediatamente la mostaza encima, bien repartida, a mi gusto (al tuyo en el caso de que lo estés haciendo tú) y, sobre ella, una primera capa de queso, una segunda de lacón y una tercera de queso. Bajo el fuego a muy suave. El calor irá subiendo y comenzará a fundir el queso. El pan se seguirá tostando muy suavemente y, si tiene algún que otro agujero, será el camino de escape para algo de queso que se funde y, al tocar el fondo de la plancha, se tuesta levemente. Eso ya es... nivelazo. **6.** Pasados 3-4 minutos, saco estas dos rebanadas de pan con el relleno a un plato. Ahora es el momento de poner sobre la plancha las otras dos rebanadas de pan por el lado que tenían un poco de aceite. Dejo que se doren del mismo modo que las primeras y, cuando estén listas, en vez de darles la vuelta, las coloco, con el lado tostado hacia abajo, sobre las dos que tengo en el plato, en contacto con el queso. **7.** Solo me resta coger los sándwiches con las manos, darles la vuelta y ponerlos en la plancha por el único lado que todavía no ha tocado el calor. Dejo que se hagan durante 2 minutos suavemente, giro los sándwiches 90 grados para tener más superficie tostada y, tras otros 2 minutos, les doy la vuelta para que la otra rebanada de pan se caliente un poco y esté más crujiente. Solo queda partirlos, si son grandes, y admirar la textura de un queso fundente en compañía del mejor lacón

y dos panes extracrujientes sujetándolo todo. Una maravilla, vaya.

Siempre busco un queso que funda muy bien… pero que sea queso. Los quesos que suelen venderse para este fin tienen un contenido graso tan alto para que se funda que a veces saben más a grasa que a queso. Yo suelo elegir un queso de tetilla, un queso tipo manchego tierno de maduración o un queso de nata, todos con un profundo sabor, pero que se funden fácilmente. Prueba con estos y, después, busca tu favorito, o mézclalos. Añade un poco de queso de cabra si te apetece, un poco de algún queso azul que le aporte más potencia…

Haz pruebas para ver qué mostaza te gusta más. Yo he probado alguna vez con mostaza a las finas hierbas, menos agresiva, y me ha gustado; no tanto, pero está bien. La mostaza marrón también funciona, pero la asocio más a las carnes que a esta preparación.

A Inma le gusta que le ponga algo de lechuga en el centro, junto al lacón. A mí, no tanto.

Adapta a tu gusto, pero si quieres que el pan esté bien crujiente por los dos lados y que sea muy especial, esta es la manera.

PIZZA DE PULPO A FEIRA

CON ARZÚA-ULLOA

La pizza que no sabes que se va a convertir en tu favorita. Hasta que la pruebes

Llevo haciendo esta *pizza* unos quince años, más o menos. Comencé queriendo darle un aire gallego a la *pizza*, no recuerdo por qué.

Trabajaba en Pandelujo entonces, donde tenía a mi disposición dos hornos de carbón Josper que me daban mucho juego; el aroma a carbón o leña siempre me ha parecido muy interesante y evocador. Así que pensé en aprovecharme de ese aroma para hacer algo parecido a una *pizza*, pero muy fina, crujiente, casi una galleta.

El primer paso fue sustituir la base de la *pizza* por una lámina muy muy fina de pan que se llama *pan Carasau*. Una gran lámina de unos 30 centímetros de diámetro. Coloqué pulpo cocido en láminas por encima y queso Arzúa-Ulloa (un gran descubrimiento para mis *pizzas*) y, junto con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra, la introduje en el

horno, solo 30 segundos, y, al salir, una pizca de pimentón dulce de la Vera, como si hubiese nevado en rojo.

El éxito fue inmediato, hacíamos muchas por servicio; *pizza crujiente de pulpo a feira*, se llamaba.

Pero, al poco, nos visitó en el restaurante Rafael Anson, entonces presidente de la Real Academia de Gastronomía, y me pidió la *pizza* crujiente y algunas cosas más. Al salir a saludarlo tras la comida me dijo algo así: «Alberto, todo muy bueno, pero la *pizza*...». He de decir que pasé un mal momento, pensé que me iba a decir que no le gustaba nada.

—¡... está fantástica! ¡Hay que buscarle un nombre!

—Qué nombre ni qué nombre, ya tiene nombre, Rafael.

—No, va a llamarse *pizza Penélope*.

—¿Penélope? ¿Por qué Penélope?

—Por Penélope Cruz, es evidente. Todas las *pizzas* tienen nombre [eso es cierto], y esta se va a llamar *Penélope*. ¿Te parece?

La verdad es que me parecía tan bien como mal. Me parecía gracioso y sorprendente. El público nos preguntaría por qué y le diríamos que era un homenaje a una gran actriz española. Al día siguiente figuraba en la carta como *pizza Penélope*.

Todavía me preguntan clientes de aquella época por la *pizza Penélope,* aunque ya no la sirva. Ahora la hago de otro modo, creo que más redonda (si es que se puede decir esto de una *pizza*); he cambiado alguna cosa y me gusta más. Juzga tú mismo.

NECESITARÁS...

(para 1 *pizza*)

- 1 base de pizza (si está hecha por ti, mejor; si vas pillado de tiempo, o te gustan las industriales, tú mismo, pero te animo a que la hagas tú; tienes la receta en este libro, en Bases y fondo de nevera)
- 1 pata de pulpo cocida, de las que vienen envasadas al vacío
- 1 cebolla roja cortada en juliana
- 1 o 2 dientes de ajo laminados
- 200 g de queso Arzúa-Ulloa en dados pequeños
- 3-4 cucharadas de tomate frito (ver en Bases y fondo de nevera)
- pimentón dulce
- aceite de oliva virgen extra

¡VAMOS AL LÍO!

1. Salteo en un poco de aceite, a fuego medio-fuerte, el ajo y la cebolla. Ha de quedar bien fritito. **2.** Pongo la base de *pizza* en la mesa y extiendo bien sobre ella el tomate, no demasiado, solo para cubrir la superficie. **3.** Extiendo bien

por encima la cebolla con el ajo. **4.** Reparto el pulpo en láminas de 3-4 mm por toda la superficie. **5.** Coloco el queso en los huecos que ha dejado el pulpo. **6.** Añado un poco (bastante poco) de aceite. **7.** Con el horno precalentado a tope, unos 230 °C, y con la bandeja o la piedra bien caliente dentro del horno, horneo la *pizza*. Bastarán unos 10-12 minutos o menos (dependerá de la temperatura que alcance tu horno). **8.** Saco la *pizza* del horno y la espolvoreo con pimentón. Unas gotas de aceite por encima darán el último toque perfecto al final (si os gusta un aceite picante, por qué no). Solo un consejo final: procurad tener la mesa puesta para cuando acabéis la *pizza*, que esperar para comérsela es casi pecado. ¡A disfrutar!

LA INMAPIZZA

O la receta que le dediqué a Inma durante el confinamiento

Estarás pensando que soy un hortera, un ñoño y un *flipao* por dedicarle una *pizza* a mi mujer. Que eso es cosa de otro tiempo y que no me pega.

Igual es verdad, pero a mí me hizo mucha ilusión, y a ella…, más (o eso me dice).

Como dijo Brillat-Savarin, afamado jurista francés y autor de uno de los tratados de gastronomía más famosos de la historia, *La fisiología del gusto* (1825), «el descubrimiento de un nuevo plato hace más por la felicidad de la humanidad que el descubrimiento de una nueva estrella» y, como apuntan otros, «estrellas ya hay bastantes».

No pretendo pasar a la posteridad con una *pizza* como esta, pero quién sabe…, es de las mejores que he hecho y nunca nadie piensa hasta dónde van a llegar los platos que uno diseña. Algunos desaparecen de las cartas de los restaurantes en meses, o semanas, y otros empiezan a formar parte del recetario colectivo.

No olvidemos que todo lo que hoy consideramos tradición un día fue vanguardia. Hubo quien en su día hizo la primera tortilla de patatas, la primera fabada o la primera paella. Piénsalo.

Tradición y vanguardia son solamente conceptos temporales, que no tienen que estar reñidos con el concepto cualitativo. Las tradiciones también se adaptan a diferentes tiempos, o pueden llegar a morir. Y las vanguardias se asientan y perduran o se diluyen y desaparecen. La historia de la gastronomía está cargada de platos que ya no conoceremos y de descubrimientos que forman ahora parte de nuestras vidas o que llegaríamos a defender como valores culturales propios.

O, si no, imagínate que lleguen los franceses, por ejemplo, a reclamar la autoría de la tortilla de patatas. O no, no te lo imagines, no me gusta la violencia.

Si has visto la receta de la masa de *pizza* (ver en Bases y fondo de nevera), ya la tienes estirada en la pala y lista para poner el *tinglao*. Si no..., vete a buscarla. O si te gustan las bases de *pizza* industriales que se venden, pues dale. No te va a quedar igual, pero la cosa es cocinar, pasarlo bien y sacar los platos adelante.

✔ NECESITARÁS...

(para 1 *pizza*)

1 base para pizza (tienes la receta de la masa en Bases y fondo de nevera)
150 g de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo
4 dientes de ajo negro (ajo fermentado con un profundo sabor a regaliz)
2 cucharadas de tomate frito
150 g (más o menos) de queso Arzúa-Ulloa
1 cucharada de perejil picado

¡VAMOS AL LÍO!

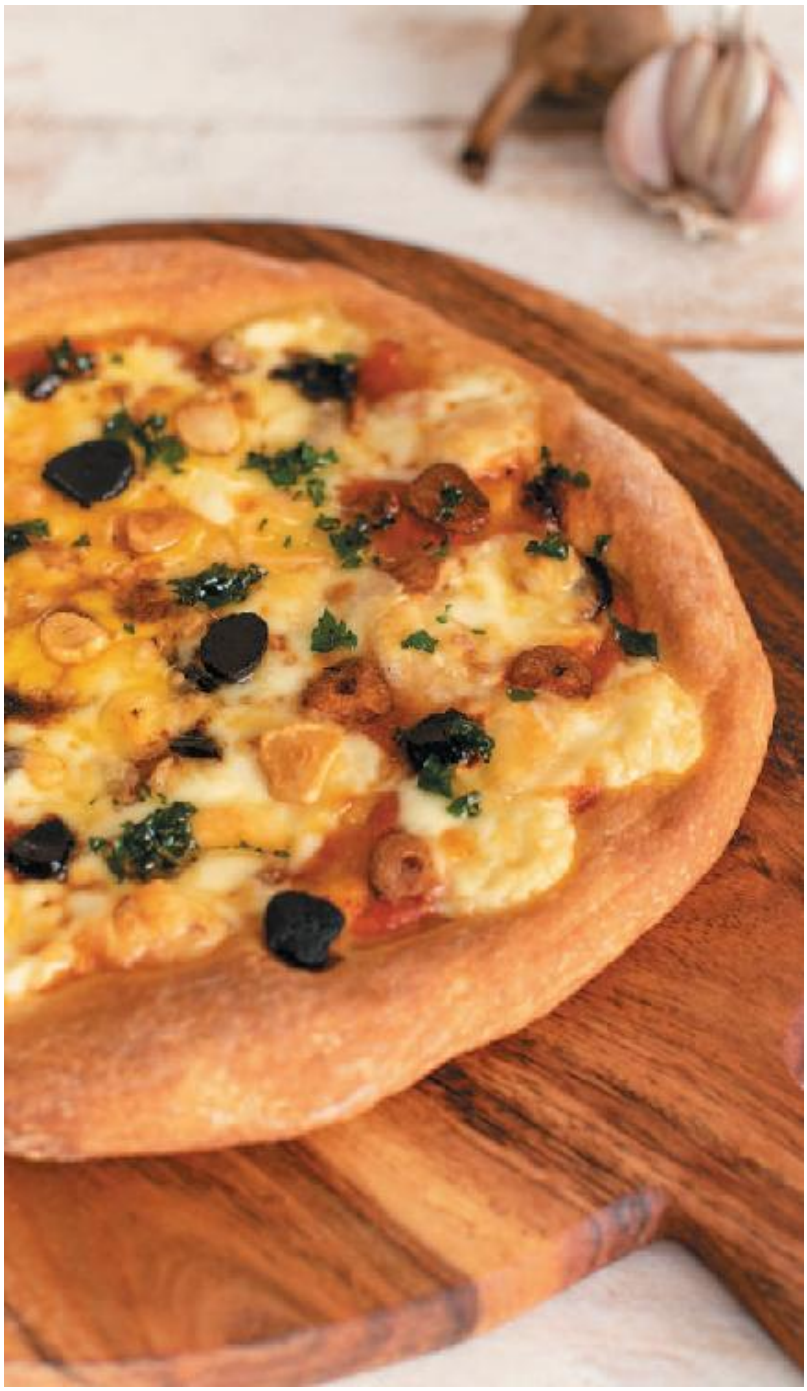
1. Lo primero para usar el horno es... sacar las sartenes o las bandejas de dentro. Y quien me diga que no tiene cosas dentro del horno... Después tienes que calentar el horno a todo lo que te dé. Si son 300 °C, mejor que 250 °C, pero habitualmente los hornos de casa suelen calentar a 220-250 °C. Si tienes una de esas piedras que se venden para meter dentro del horno y cocer pan o *pizzas*, mejor que mejor, ponla al menos 30 minutos antes de meter la primera *pizza* para que se ponga caliente como el monte del Destino.

2. Mientras se calienta el horno, o el día anterior si tengo tiempo, lamino bien finos los dientes de ajo blanco (o morado) y los pongo junto con el aceite en una sartén pequeña o un cazo, los pongo al fuego muy suave y dejo que los ajos se empiecen a dorar. Retiro los ajos sobre un plato con papel absorbente para que se me conserven bien crujientes y añado el perejil picado en el aceite, que ahora estará caliente, lo dejo solamente 1 minuto, hasta que deja de burbujear, y lo retiro. Este aceite irá en la *pizza*, pero

también me valdrá para perfumar muchos platos: unas gambas a la plancha, un pescado al horno o incluso una ensalada de cogollos. **3.** Pongo un par de cucharadas de tomate frito bien extendidas por la base. Nunca llego hasta el borde porque a mí me gusta comerlo así, sequito, sin salsa. **4.** Ahora reparto por encima, como caigan, los ajos fritos que tenía reservados y los negros cortados en láminas o en trocitos. **5.** Corto el queso (me flipa este queso para las *pizzas*, aunque el tetilla también queda de cine) y lo distribuyo por encima, que quede repartido. **6.** Ya casi estoy, solo me falta meterla en el horno, que a estas alturas estará como para fundir el anillo de poder, ese que los gobernaba a todos. Meto la *pizza* y no puedo dejar de mirar cómo la masa se hincha, cómo salen unas burbujas preciosas, cómo se dora, cómo el queso se funde primero y se tuesta después... ¿Se nota mucho que soy un enamorado de esto de cocinar? **7.** En cuanto veo que la masa está cocida, que el queso se ha dorado o está casi tostado (será cosa de 3-5 minutos), la saco con la pala y la pongo en un plato lo más amplio posible para poder partirla bien. Pero, antes..., un chorrito de aceite de ajo y perejil que tengo guardado desde el principio, ¿te acuerdas?

Vas a ver qué maravilla. Eso sí, te tiene que gustar el ajo, si no..., estás perdido.

Inma, cariño, esta va por ti. Como otras muchas, casi todas.



PIZZA DON PEPITO

¡Hola, don Pepito! ¡Hola, don José!

Una base de *pizza* desnuda, vacía como un lienzo en blanco, puede tentar a hacer locuras, a ver qué sale, o provocar el temor a pifiarla, si es que uno no atina con los ingredientes. Yo siempre busco la inspiración para resolver el entuerto. Si hay fórmulas que ya sé que funcionan, y sé cómo funcionan, solo tengo que aplicarlas para componer mi propio cuadro.

En esta ocasión, no sé por qué, me vino a la cabeza el archiconocido bocata de ternera con pimientos fritos. El pepito de ternera. Como lo que tenía a mano era un entrecot de ternera gallega, con tan buena pinta que solo le faltaba hablar, me puse a buscar pimientos en la nevera de casa como loco.

—¿Qué buscas? —me pregunta Inma.

—Pimientos verdes.

—En la bandeja de abajo quedan dos o tres.

—No necesito más. Se me ha ocurrido una cosa que te va a encantar. ¿Pones la plancha al fuego?

¡Qué descubrimiento! El pepito de toda la vida llevado a su versión pizzera.

Te lo puedes comer como te comes una *pizza* o envolverla y hacerte un bocata envuelto de salsa de tomate, queso fundido, lomo de ternera y pimientos fritos. Un pepito que merece llamarse don José.

NECESITARÁS...

(para 1 o 2 *pizzas*)

- 1 o 2 bases de pizza (si las has hecho como cuento en La masa de la pizza, Bases y fondo de nevera mejor)
- 1 entrecot de ternera
- 3 o 4 pimientos verdes fritos, pelados y cortados en tiras
- 100 g de salsa de tomate
- 150-200 g de queso Arzúa-Ulloa cortado en pequeños dados
- aceite de oliva virgen extra
- sal gruesa o en escamas

¡VAMOS AL LÍO!

1. Arranco el horno unos 30 minutos antes para que la bandeja o la piedra sobre la que vaya a cocer la *pizza* esté bien caliente, a toda la temperatura que dé tu horno (los de casa suelen rondar los 225-250 °C). Dispongo la base de *pizza* sobre la pala enharinada y reparto por encima la salsa de tomate. Bien repartida y no muy abundante. **2.** Coloco

las tiras de pimiento sobre la salsa de tomate. Hazlo a tu manera: que te gusta colocarlas como los radios de una rueda, bien; que prefieres esparcirlas sin más, también, pero que estén extendidas, porfa. **3.** Reparto el queso por encima. **4.** Ahora solo me falta meter la *pizza* en el horno a todo trapo. Tardará entre 5 y 10 minutos. **5.** Mientras tanto, cocino el entrecot en la plancha. A mí me gusta poco hecho, así que tardo poco. Cuando está a mi gusto, tostado por los dos lados, pero poco hecho por dentro, lo corto en lonchas y lo sazono con sal gruesa o en escamas. **6.** Solo me falta sacar la *pizza* del horno cuando esté dorada y colocar por encima las lonchas de entrecot que me acabo de currar. Un chorreón de aceite por encima y… ¿es un don Pepito o es un don José?

La idea es que cada uno disfrute con las cosas que le gusten. Un pepito es un clásico, un bocata que enamora a casi todos, ¿por qué no jugar con él?

Prueba a añadirle un aceite picante al final, queda de cine.

Si te gustan más los pimientos rojos que los verdes, cámbialos, y si no te gustan los pimientos, quítalos y ponle otra cosa; no será lo mismo, igual ya no la llamas Pepito y la denominas de otro modo.

Lo realmente importante es que disfrutes con lo que hagas. Que cocinar, además de alimentarte, te divierta, y que las normas sean tus normas.

Voy a ponerte deberes, como en el cole: adelante, imagina tu próxima *pizza*.

PIZZA DE BUTIFARRA BLANCA,

SALSA BRAVA Y CEBOLLA ROJA

La pizza más brava y más resultona

En mi intento casero de españolizar las *pizzas*, esta es otra de las propuestas que más me gustan. Aprovecho para hacerla cuando he cocinado unas salchichas o butifarras frescas al vino blanco o a la cerveza (ver en Platos principales) y no nos hemos comido toda la butifarra: al darle el golpe de calor en el horno, vuelve a su ser y queda perfecta.

NECESITARÁS...

(para 2 *pizzas* de tamaño medio)

- 2 bases de pizza de tamaño medio (ver en Bases y fondo de nevera)
- 120 g de salsa brava (ver en Bases y fondo de nevera)
- 200 g de queso tetilla, sin corteza y cortado en dados pequeños
- 100 g de cebolla roja cortada en media juliana (en tiras y, después, a la mitad)
- 150 g de butifarra en rodajas de 6 o 7 mm

2 cucharadas de salsa sriracha (si te gusta que pique aún más)
1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
orégano

¡VAMOS AL LÍO!

1. Caliento el horno al máximo y estiro la masa de las *pizzas*. **2.** Reparto la salsa brava por la superficie de las bases de *pizza*. Debe quedar muy repartida, pero sin que haya demasiada; si ves que es demasiada (por el tamaño de tus bases), retira un poco. **3.** Distribuyo por encima la cebolla picada, después, la butifarra en rodajas, y, por último, sobre todo ello, el queso. **4.** Si le vas a poner *sriracha* (o la salsa picante que te guste), este es el momento. La añado y termino con un chorrito, solo un chorrito, de aceite. **5.** Meto en al horno a tope hasta que el queso se funda y se dore. La masa cocerá en muy poco tiempo, pero si el queso no toma color..., como que no, ¿no? **6.** Cuando ya está bien dorada, la retiro del horno y la espolvoreo con orégano (o con otra hierba fresca o seca). ¡A la mesa!

Si quieres hacerla con un recorte que te haya sobrado de butifarra, de maravilla, pero, si no, una butifarra blanca te quedará muy bien, o incluso puedes utilizar una butifarra fresca cocida en agua salada.

Con la butifarra fresca directamente en la *pizza* no te quedará tan bien. La cocción es muy corta y, además, al soltar la butifarra algo de agua o jugo, la superficie de la *pizza* te quedará un tanto aguada.

CABALLAS MARINADAS

SOBRE ESCABECHE DE TOMATES Y VERDURAS

Las caballas como nunca las has probado y que no dejarás de hacer

Siento una gran reverencia por los pescados azules. Suelen ser más potentes de sabor, más plenos de grasa y de aroma. En especial, adoro las caballas, los jureles o chicharros y los verdeles. Admiten casi cualquier tipo de preparación, nunca defraudan y, además, son pescados muy asequibles. Para mí, un jurel asado, una caballa al horno (hecha como la trucha en Platos principales) o unos chicharros fritos con limón son manjares que merecen toda la consideración y altura culinaria.

Empecé a desarrollar esta receta de caballas más o menos en el año 2000, en un viaje a Japón que realicé para dar unas clases de cocina española con el Consejo Oleícola Internacional. En el equipo de cocina figuraban también Kenjiro Sato, entonces jefe de cocina de Suntory, en Madrid, y César Martín, entonces propietario de La Abacería de la Villa y actualmente propietario y jefe de cocina (y de todo) de Lakasa y Fokacha, dos restaurantes imprescindibles.

En ese viaje no solo descubrimos nuevas recetas, nuevos productos o nuevos platos, sino una nueva manera de entender la restauración. Estas caballas nacieron allí. Nacieron de verlas, de probarlas, de no saber cómo se podían hacer y de no poder preguntarle a nadie cómo se hacían.

✅ NECESITARÁS...

Para las caballas marinadas:

- 30 g (aprox.) de vinagre de Jerez
- 10 g de azúcar
- 3 caballas enteras de unos 400 g cada una
- 300 g de sal gruesa

Para el escabeche de verduras:

- ½ cebolla roja cortada en dados de 5 × 5 mm
- ½ pimiento rojo cortado del mismo modo
- 1 tomate rojo, pero firme, pelado y sin semillas cortado del mismo modo
- 100 g de coliflor en ramilletes pequeñísimos, que se asemejen al tamaño del resto de las verduras
- 5 o 6 espárragos verdes, lavados y cortados en rodajitas de 5 mm
- 100 g de vinagre de Jerez
- 100 g de vino blanco
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 50 g de salsa de soja

Para el aderezo final:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada del escabeche de las verduras
- 1 cucharadita pequeña de kimchi

¡VAMOS AL LÍO!

1. Coloco todas las verduras y la hoja de laurel en un recipiente que pueda guardar en la nevera. **2.** Vierto en un cazo el vinagre (100 g), la salsa de soja, el vino y el aceite y lo caliento a fuego vivo. Cuando hierva, lo dejo cocer 1 minuto e, inmediatamente, vuelco todo este líquido sobre las verduras. Han de quedar bien cubiertas. Las muevo bien para asegurarme de que a todas les llega el líquido por igual. Dejo atemperar, tapo el recipiente y lo meto en la nevera. Pueden conservarse en ella de 3 a 5 días sin problema, pero al segundo día ya están listas para ponerlas con las caballas. **3.** Limpio las caballas, les saco los dos lomos (a mí me gusta hacerlo, pero se lo podéis pedir al pescadero) y les retiro las espinas centrales, pero no las que son más pequeñas y se adentran en la carne. **4.** Escojo una bandeja de horno que me vaya a caber en la nevera y pongo el vinagre (unos 30 g) en el fondo. Solo necesito que cubra ligeramente la superficie, 1 o 2 mm. Espolvoreo con el azúcar del modo más parejo posible. **5.** Coloco los lomos de caballa con la piel hacia arriba. Procuro que no se monten unas sobre otras. **6.** Cubro bien las caballas con la sal. Es muy importante que se cubra toda la piel. Tapo con una tapa o con papel film y meto la bandeja en la nevera de 4 a 6 horas, dependiendo del grado de curación que quiera darle; más tiempo, más curación; más grandes, más tiempo. Unas caballas del peso indicado quedan perfectas con 4 horas. **7.** Pasado este tiempo, retiro las caballas de la bandeja,

tiro la sal y el vinagre y las lavo bien debajo del grifo. Después las seco con papel absorbente y ya las tengo listas para cortarlas. Puedo hacerlo inmediatamente, para servirlas, o guardarlas en la nevera durante un par de días más. **8.** Antes de servirlas he de quitarles las pequeñas espinas que tienen introducidas en la carne. Me ayudo con unas pequeñas pinzas y las voy retirando una a una. Sí, es un poco trabajoso, pero en cuanto se le coge el truco se hace sin pensar. **9.** Ahora corto láminas de caballa de unos 5 o 6 mm de grosor, procurando que el cuchillo vaya al bies de la pieza para que me queden de una anchura de unos 3 cm. **10.** Paso las verduras escurridas de su escabeche a un plato. Si eliges un plato redondo, puedes poner las verduras en el centro y las láminas de caballa por encima de manera radial; si usas un plato rectangular o cuadrado, poner las verduras a lo largo y colocar las láminas de caballa una sobre otra de manera longitudinal también puede quedar bien. Sí te recomiendo que pongas las verduras debajo y las láminas de caballa encima. **11.** Cojo 1 cucharada del líquido del escabeche y lo pongo en un bote de cristal con tapa que no sea muy grande, le añado las 2 cucharadas de aceite y el *kimchi*, cierro bien el bote y me pongo a imitar a tu coctelero favorito. Una vez bien mezclada la salsa, la dispongo sobre las caballas y… listo.

PEZ LIMÓN

CURADO EN SOJA Y VINAGRE DE ARROZ

Una receta donde el pescado no está crudo ni cocido

A veces encontramos en el mercado ofertas de pescados a muy buen precio si adquirimos todo el animal. Tratándose habitualmente de pescados de un tamaño mayor de lo que solemos comprar la pregunta es evidente: ¿qué hago yo con tanto pescado? Y la respuesta también lo es: muchas cosas.

Durante el periodo de confinamiento me encontré en esta situación. Comprar un pescado entero, casi de 5 kilos, para dos personas. Mucho bicho solo para Inma y yo.

El precio era bueno, y las posibilidades, enormes. Encontrarás en este libro varias recetas de pez limón, también llamado *seriola*, *serviola* o *hamachi*. Puedes aplicarlas todas a un pescado en particular o a varios que te apetezcan.

Esta receta de pez limón curado te funcionará también con un salmón, un atún, un bonito o una albacora. Incluso con una dorada o una lubina.

Por el tratamiento de curación líquida, es una muy buena manera de acercarse a las cocciones frías o los marinados o para agradar a aquellos a quienes les parece que el pescado crudo… pichí pachá.

Pruébala, el resultado es fantástico. Puedes colocar una bandeja de láminas de este pescado en un aperitivo, de acompañamiento de una ensalada o de copete sobre una loncha de pan tostado con tomate rallado, sal y aceite.

NECESITARÁS...

1 lomo de pescado de unos 300 g, limpio de piel y espinas
200 g de vinagre de arroz
100 g de salsa de soja del tipo japonés
1 diente de ajo machacado
½ cebolleta picada muy finamente
aceite de oliva virgen extra

¡VAMOS AL LÍO!

1. Caliento bien una plancha, o una sartén antiadherente; no a tope, pero bien caliente. **2.** Extiendo la mínima cantidad posible de aceite por la superficie del pescado (insisto: mínima cantidad). **3.** Paso el pescado por la plancha bien caliente, lo justo, no más de 5 segundos por cada lado, y lo retiro a un plato. Dirás: «Eso se queda crudo, Chicote». Sí, se queda crudo. Espera, que no he acabado.

4. Mezclo ahora en frío el resto de los ingredientes menos el aceite. Así, en frío y en un recipiente que pueda meter en la nevera y donde quepa el lomo de pescado cubierto por el líquido. Cuanto más frío esté este líquido, mejor. Yo acostumbro a meter los ingredientes en la nevera antes de hacerlo. **5.** Sumerjo el pescado, el lomo entero, y tapo bien el recipiente. De ahí, a la nevera. El vinagre hará una parte del trabajo; la sal de la salsa de soja hará el resto. Y poco a poco el pescado se irá curando dentro de esa marinada. Yo lo dejo desde 8 horas, si quiero que el pescado no se cure demasiado y se quede más fresco, hasta 16 horas si quiero que se quede más curado, más seco, como si se tratase de una salazón. Aquí cada uno ha de buscar el punto de cocción (al final es una especie de cocción) que le agrade. Que te sirvan de guía estas referencias que te doy; a partir de ahí, busca lo que creas que te va a ir mejor dependiendo de para quién cocines y sus gustos. **6.** Pasado el tiempo decidido, saco el pescado de la nevera, lo escurro bien y lo seco con papel absorbente. **7.** Solo me resta cortarlo en láminas, recomiendo que de no más de 2 mm, y lo coloco en un plato como me venga mejor. Si elijo un plato redondo, las coloco de un modo radial. Si es rectangular o cuadrado, las coloco en fila. Voy cambiando para no hacer todos los platos iguales. **8.** Aliño el pescado con un poco de aceite (ahora sí) y la cebolleta. También le queda bien un poco de tomate pelado y despepitado cortado en daditos pequeños, alguna piparra picada en aros, unas alcaparras o incluso unos pepinillos agridulces picaditos.

Como te decía, puedes utilizar este pescado curado como acompañamiento en una ensalada, por ejemplo, para sustituir las anchoas en una César; para colocar las láminas como remate sobre una ensalada de tomates aliñados con aceite, vinagre y sal, o para adivinarlas en una ensalada campera (ver en Primeros platos).

Dependiendo del grado de curación que le hayas dado, la caducidad del pescado será diferente. Cuanto más lo cures, más humedad le extraerás y más tiempo te aguantará en la nevera. Si está bien bien curado, te puede aguantar hasta una semana. Si lo curas poco…, en dos días habrás de consumirlo. O congelarlo.

PASTEL DEL PESCADO

QUE SEA

Una excelente preparación para cuando hay que aprovechar restos de pescado

Hay platos que llevan firma, nombre y apellido. Y posiblemente el pastel de *kabrarroka* de Juan Mari Arzak es de esos. Marcó una época, y fue uno de sus platos más celebrados. Le debemos todos muchísimo a Juan Mari, que encaminó a una generación entera de cocineros en este país. Fue de los primeros cocineros que encabezaron la revolución culinaria que fue la Nueva Cocina Vasca. Una vuelta de tuerca, una búsqueda de la modernidad sin olvidar el recetario tradicional y con un respeto irreprochable por los sabores de siempre.

En uno de los libros de cocina más importantes de finales del siglo xx, *La cocina del mercado*, de Paul Bocuse, en la edición de Argos Vergara (1979), hay un apéndice titulado *La cocina de Juan Mari Arzak*, un cocinero que ya entonces era una estrella, pero que brillaría aún más con el paso del tiempo y el trabajo bien hecho. Comienza este apéndice con una fotografía del propio Juan Mari sentado a una mesa, con

chaquetilla, rodeado de libros que se adivinan de cocina, un café y su cuaderno de notas. Posiblemente sentando las bases de lo que sería la Nueva Cocina Vasca. Entre las recetas están muchas de las que lo hicieron célebre, y otras muchas de sus compañeros cocineros en el País Vasco: el gratinado de espinacas al estilo de Luis Irizar (maestro de maestros); los huevos escalfados con trufa y tuétano; su manera de hacer un *marmitako*; la lubina a la pimienta verde al estilo de Pedro Subijana y, cómo no, entre otros muchos platos, su pudin de *kabrarroka*.

Vaya por delante el agradecimiento enorme que siempre le he debido a Juan Mari por lo que ha hecho por la cocina en este país. Por eso, y por la amistad que siempre me ha brindado. Para mí es un tesoro que guardo con enorme cuidado.

Esta receta que te dejo no es la suya, que puedes encontrar con facilidad en múltiples libros o en internet. No es que la mía sea mejor, Dios me libre, es que es la que hago yo.

✅ NECESITARÁS...

(para un pastel de 1.500 g)

- 1 kg de pescado cocido, limpio de piel y espinas y bien desmigado a mano (puede ser un pescado que hayas cocido con unas verduras para tal fin o recortes de pescado que hayas ido guardando de otras preparaciones)

200 g de salsa de tomate (hecha por ti como explico en Bases y fondo de nevera o de la conserva que más te guste)
300 g de nata líquida
6 huevos (yemas y claras separadas)
2 claras (puedes aprovechar las yemas para preparar una mayonesa que le irá de cine a este pastel)
20 langostinos cocidos, pelados y picados bastante finos
unas gotas de zumo de limón
sal
pimienta negra recién molida
50 g de mantequilla
100 g (más o menos) de pan rallado

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo las yemas junto con la salsa de tomate en un bol grande y lo bato todo bien. Añado la nata y mezclo bien. **2.** Monto las claras de huevo casi a punto de nieve, con una pizca de sal y unas gotas de zumo de limón. **3.** Añado el pescado y los langostinos a la base de yemas, salsa de tomate y nata y mezclo bien con una espátula. **4.** Es el momento de incorporarle las claras montadas. Lo hago con una espátula y dándole vueltas de abajo a arriba hasta que la mezcla esté bien integrada. Verás que las claras bajan bastante. No te preocupes, en este caso es mejor así. No busco que suba como un bizcocho, sino que el pudin o pastel quede más suave y menos cuajado, como si se tratase de un flan. Pongo a punto de sal y pimienta. **5.** Encamiso un molde de pudin, de esos rectangulares para hacer bizcocho, con mantequilla primero y con pan rallado

después. **6.** Vuelco la mezcla dentro con cuidado. Ha de llegar a las tres cuartas partes de la altura del molde. **7.** Meto en el horno precalentado, a 180 °C, al baño maría durante unos 40 minutos. La manera de saber si está ya es pincharlo con un cuchillo fino o una aguja larga y comprobando que, al sacarla, esta sale limpia. **8.** Retiro el molde del horno y dejo que se atempere a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos. Después, lo meto en la nevera y lo dejo 2 horas más.

Se puede consumir en frío o tibio. Puedes servirlo en tajadas en un plato o bandeja acompañado de una ensalada de tu lechuga favorita o puedes cortar trocitos pequeños y ponerlos sobre rebanadas tostadas de pan.

Una mayonesa (tienes la receta en este libro, en Bases y fondo de nevera) aderezada con zumo de naranja y mostaza puede ser un acompañamiento maravilloso.

También puedes aprovechar este pastel para cortar pequeñas porciones y usarlo como relleno de unos raviolis o, junto a pimientos asados picados, para rellenar unas empanadillas.

Lo que no te recomiendo es congelarlo: tiende a volverse acuoso al descongelarlo y pierde toda su cremosidad.

PULPO A LA PLANCHA

CON CALABACINES Y AJOS

Donde empezó todo, la primera receta de #CocinaDeResistencia

21 de marzo del 2020, este año extraño y maldito que nos llevó a todos a quedarnos dentro de casa, sin salir, durante unos meses. Cada día cocinamos, comemos. Como todo el mundo en sus casas. Y empezamos a pensar que hay mucha gente a la que le gusta cocinar, que tienen su pequeño repertorio, platos para agasajar a sus invitados, incluso para cocinar día a día. Pero el confinamiento va a ser largo y los repertorios se agotan, las recetas se repiten, los productos empiezan a faltar para hacer una u otra receta. Las listas de espera en los supermercados en línea son impresionantes.

Los que cocinamos de un modo profesional decimos a menudo que cocinamos con lo que tengamos en la nevera, pero... ¡no todo el mundo tiene esos recursos! Así que pensamos: vamos a intentar echar una mano a aquellos que están en casa y no se les ocurre qué cocinar, como si estuviésemos en una casa normal, con unos recursos normales, con las verduras de siempre, las que se

encuentran en cualquier frutería. Con los pescados habituales, con las conservas corrientes y con las legumbres que se tengan.

Tendemos casi siempre a pensar que una receta es un camino cerrado, una fórmula mágica que solo funciona si se cuenta con todos los ingredientes, toda la maquinaria o cacharrería o cada una de las especias. Es cierto que, en muchas ocasiones, si queremos cocinar de un modo académico, es así. Pero en el momento en el que estábamos no era cuestión de andar poniéndole puertas al mar.

Este fue solo el primer plato de unos ciento cincuenta que publicamos en Instagram durante ese periodo. Uno al día. Creo que sin faltar ningún día a la cita.

Tenía unos calabacines que se me iban a echar a perder si no los usaba (eso me duele mucho) y una pata de pulpo envasada al vacío y cocida (seguro que las has visto en el súper alguna vez), que es un recurso para arreglarte un plato de muchos modos; ocupa poco, se conserva en el frigo durante bastantes días…, una joya, vamos.

Resolví un plato en poco tiempo, con pocas cosas, rico y sano. ¿Se puede pedir más?

La respuesta, tu respuesta, fue inmediata. Mucha gente agradecida escribía y pedía más.

¿Más? Pues muchas más, como digo, hasta ciento cincuenta recetas fáciles, sencillas, al alcance de cualquiera y con la garantía de que salen, y salen bien.

Por eso le tengo tanto cariño a esta receta.

NECESITARÁS...

1 calabacín grande
1 pata de pulpo cocido
3 dientes de ajo
aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta
1 cucharadita de café de pimentón dulce de la Vera
vinagre de Jerez
perejil picado

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lavo bien el calabacín y lo corto en rodajas de 1 cm de grosor. **2.** Saco la pata de pulpo cocido del envase y reservo la gelatina que hay dentro. **3.** Corto los dientes de ajo en láminas. **4.** Cocino las rodajas de calabacín en una sartén con aceite, sal y pimienta hasta que estén doradas y tiernas. Las coloco en el fondo de un plato grande o una bandeja. **5.** En la misma sartén, doro, a fuego vivo, la pata de pulpo entera, hasta que esté bien dorada. La retiro, la corto en rodajas de 1 cm y las pongo sobre las de calabacín.

6. Añado un poco más de aceite a la sartén, agrego los ajos y dejo que se doren a fuego suave. Cuando están doradas las láminas, añado el pimentón (suelo mezclarlo antes con un poco de agua hasta hacer una pasta) y, enseguida, la gelatina reservada de la pata de pulpo, un poco de vinagre de Jerez y perejil picado. **7.** Vierto el contenido de la sartén sobre el pulpo y lo sirvo. Pinta de 10; sabor, ni os cuento; sencillez, toda, pero, sobre todo, un resultado espectacular con pocas cosas, con productos sencillos que todos podemos encontrar. Al fin y al cabo, CocinaDeResistencia.

ALMEJAS A MI MARINERA

Huelen a familia, a reunión y a amigos

Lo primero de todo es decir que esta receta vale para unas almejas o cualquier otro bivalvo: mejillones, coquinas, navajas, escupiñas, etc., incluso para muchos pescados. Puedes hacer la salsa y al final ponerle el pescado que quieras.

En mi casa son obligadas en Nochebuena, cuando nos juntamos la familia. En el puente de la Constitución quedamos para montar el árbol de Navidad y les pregunto qué quieren que les prepare para Nochebuena y Navidad —así de majo soy, hago lo que me pidan—, y siempre siempre me piden las almejas a mi marinera. No sé para qué pregunto...

Es muy fácil, solo hay que seguir los pasos, y a mí no me lleva más de 20 minutos.

NECESITARÁS...

50 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo bien picados

100 g de cebolla bien bien picada
15 g de carne de pimiento choricero (o 20 g de pimentón dulce mezclado con agua hasta hacer una pasta; no es lo mismo, pero puede servir)
4-5 g de harina (1 cucharadita de las de café)
150 g de vino blanco
250 g de caldo base de pescado (si tienes, hecho en casa; si no, del que se vende en botellas o en tetrabrik)
unas hebras de azafrán
1 kg de almejas, depuradas
1 cucharada de perejil picado
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo a rehogar el ajo en el aceite, desde frío y a fuego suave. Cuando se empiece a dorar, añado la cebolla y dejo que se haga a fuego medio. Ha de quedar transparente y empezar a tomar un poco de color dorado. **2.** Cuando está empezando a dorarse la cebolla, agrego la carne de pimiento choricero (o el pimentón en pasta) y dejo que se haga durante 1 minuto. Notarás cómo cambia de color, a más tostado, y que el aroma se torna más fragante, más profundo. **3.** Añado la harina y le doy un par de vueltas. **4.** Mojo con el vino blanco y dejo que se evapore casi del todo. **5.** Agrego el caldo de pescado y dejo que cueza 2 o 3 minutos. La salsa ya irá cogiendo cuerpo. **6.** Añado ahora unas hebras de azafrán (si no tienes azafrán y solo tienes colorante amarillo..., mejor no le pongas nada, el aroma del azafrán es único). **7.** Incorporo las almejas (o lo

que hayamos usado), tapo la cazuela inmediatamente y dejo que se abran. Tardarán unos minutos, pocos, y retiro del fuego en cuanto estén abiertas. **8.** Pongo a punto de sal y espolvoreo con el perejil picado. Es muy importante estar bien surtido de pan en la mesa. (Te lo van a pedir, los *barquitos* en esta salsa son insustituibles.) ¡A pasarlo bien!

Es importantísimo que el marisco que utilices venga siempre depurado y en perfecto estado de conservación. Comprar marisco que no venga depurado, que no tenga la obligada etiqueta con su certificación, o usar el que nosotros mismos hemos recogido de la playa no nos va a traer más que problemas. Las toxinas que pueden tener los mariscos como las almejas no siempre se notan en el aroma o en el aspecto y podemos liarla… pardísima.

COQUINAS

CON AJO Y JENGIBRE

O cómo usar el picante de aquí y de allá

No puedo, o no debo, olvidar cuáles fueron las primeras coquinas que comí. Playa de San Juan, Alicante, verano de... vete tú a saber. No contaría yo más años de los que puedo contar con las dos manos. Uf, cuarenta años ya.

Paseaba con mi padre por la playa y de repente descubrí en su mano unas conchas que desconocía, *tellinas* las llamaba él. Seguimos paseando mientras charlábamos, pero mis ojos ya estaban puestos en el suelo, a ver si encontrábamos más joyas como la que mi padre tenía entre los dedos. Recuerdo que fueron más, no sé si ocho o diez, algo así.

Eran otros tiempos, desconocíamos que no se deben comer los moluscos sin depurar, y vete tú a saber si estaba considerado furtivismo como ahora o nada de eso. Yo solamente veía que mi padre las abría con una navaja y que se las comía así, a cañón. ¡Flipaba!

Dejó de hacerme gracia la búsqueda de la tellina cuando vi a otras personas que trillaban el fondo de la playa con unos

rastrillos que llevaban unida una malla. Eso ya no era buscar, era pescar, trillar.

Aun así, las coquinas son un producto que me encanta, son como pipas de mar y no conozco a nadie a quien no le gusten.

Esta receta es la que hago muchas veces cuando vienen amigos a casa. Da muy poco trabajo, la puedo hacer al momento y dedicar tiempo a mis amigos, que para eso vienen. Espero.

NECESITARÁS...

1 kg de coquinas
2 dientes de ajo picados muy finamente
1 trozo de jengibre fresco del tamaño de media nuez, rallado
100 g de vino de Jerez
100 g de aceite de oliva virgen extra
cilantro o perejil picado, el que te guste
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo el aceite en el fondo de una sartén bien amplia, o una cazuela bien ancha y baja (ojo, que tenga tapa), y añado, en frío, los ajos y el jengibre. Acerco al fuego suave (ya sé que se dice *pongo en el fuego*, no *acerco*, pero a mí

me suena mejor, más a antes) y dejo que se vaya calentando, hasta que se empiezan a dorar el ajo y el jengibre. **2.** En ese momento, agrego las coquinas y, rápidamente, el vino. Una pizca de sal y ¡corriendo! tapamos. **3.** Dependiendo de las coquinas, tardarán más o menos en abrir. Lo normal es que en cosa de 5 minutos estén todas, pero si tardan más..., pues más. **4.** Yo suelo terminar este plato con cilantro picado, pero como a Inma no le gusta mucho, lo cambio por perejil.

Elige siempre coquinas que vengan de la depuradora, que tengan su ficha de salubridad que te garantice el perfecto estado del producto. Los moluscos que no han pasado por la depuradora pueden contener toxinas que pueden provocarte problemas muy serios, a ti y a quienes las consuman. No te la juegues y consume un producto que tenga todas las garantías de seguridad. Y si proceden de nuestras costas, mejor que mejor. Estarás apoyando a nuestros marisqueros y la sostenibilidad de nuestras costas.

¡COQUINAS PICANTES!

Ya sé que es un tópico: las pipas del mar (ya lo he dicho)

No te preocupes si no encuentras coquinas, tellinas o tellerinas (aunque no son el mismo bicho, se parecen muchísimo): puedes preparar esta receta con almejas, escupiñas, navajas, longueirones o chirlas. Con cualquiera de ellos el resultado es fantástico y lo tendrás listo en poco tiempo.

NECESITARÁS...

1 kg de coquinas
50 g de aceite de oliva virgen extra (si es un poco picante, como un picudo, mejor)
2 dientes de ajo picados muy finamente
½ cucharada de perejil picado (si quieres darle un aire un poco más oriental, sustitúyelo por cilantro)
1 cucharada de salsa sriracha
50 g de vino de Jerez
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo el aceite y el ajo en frío en una sartén bien amplia (debe tener una tapa que ajuste) y caliento suavemente. Pretendo que el aceite se impregne bien del sabor del ajo y, al hacerlo así, lo logro mejor que si frío los ajos en el aceite ya caliente. **2.** Cuando empiezan a tomar color, muy poco, añado la salsa *sriracha* y reparto bien. La salsa irá perdiendo su humedad y se hará más densa. Se aglutinará. **3.** Agrego ahora el vino de Jerez para integrar todo. (Recuerda que estamos todavía a fuego medio, no vivo.) **4.** Cuando el vino se haya reducido casi en su totalidad, subo el fuego a tope e incorporo las coquinas (bien lavadas y escurridas, claro). Añado un poco de sal, muy poco, y tapo la cazuela inmediatamente. Las coquinas se irán abriendo rápidamente; en 2-3 minutos ya estarán todas abiertas. Es importante que hayas escogido una sartén amplia, con mucha superficie, para que no se amontonen y el calor les llegue a todas de la manera más regular posible para que se abran todas a la vez y no te queden unas abiertas y otras cerradas, o unas más cocidas que otras. **5.** Cuando están todas abiertas, añado el perejil o el cilantro por encima, muevo un poco la sartén, haciendo que la hierba se reparta por todas las coquinas, y sirvo. **6.** Un último detalle: pon pan. Un pan de miga prieta, densa, que no se desmorone al hacer *barquitos*. Es imposible no caer en la tentación.

Puedes medir el nivel de picante ajustando la cantidad de *sriracha* que le pongas. Mi recomendación: mientras un poco de picante enriquece y

despierta el sabor marino de los bivalvos, el exceso termina apagándolo. Procura ajustarlo.

TIGRES DE MEJILLÓN

O mejillones tigre, yo ya no sé cómo se llaman; de hecho, no sé por qué se llaman así

Junto con las bravas o las alioli, las croquetas y los torreznos, creo que los mejillones tigre —los voy a llamar así para aclararme— son los príncipes de las barras. Los reyes del aperitivo, los mejores acompañantes de una cerveza o de un vino blanco bien frío. Y si es un albariño, un Rías Baixas o un Modelo..., venga, a viajar a Galicia.

En realidad, estos tigres son una croqueta de mejillones colocada sobre la propia concha del mejillón, bien rellenas, sin remilgos. Barrigudos y crujientes, con su interior meloso y pleno de sabor a mar, que a eso me saben a mí los mejillones. Recién fritos, muy calientes, para comer con una cucharita que te permita rebuscar en cada rincón ese sabor, a veces picante y a veces no.

En cada rincón de nuestro país se hacen de una manera, con diferentes ingredientes o rellenándolos de diferente modo. Hay quien hace una masa con todos los elementos (yo los hago así) y rellena las conchas, hay quien prepara una base

de verduras y mejillón y la pone en la concha para después bañarlos con una bechamel bien densa.

A mí me gustan estos, picantes y profundos de sabor. Tiernos y crujientes de textura. Con sabor a domingo por la mañana, a amigos tomando el aperitivo, a gente que salía de misa y se tomaba algo antes de ir a comer a casa.

NECESITARÁS...

(para 25 tigres)

- 1 kg de mejillones, que sean hermosos, y gallegos, desde luego
- 25 g de aceite de oliva virgen extra
- 25 g de mantequilla
- 100 g de pimiento rojo cortado en dados pequeños
- 120 g de cebolla (o cebolleta) cortada al mismo tamaño que los pimientos
- 1 g (½ cucharadita de café) de pimentón picante
- 10 g de carne de pimiento choricero
- 50 g de harina
- 250 g de leche
- 300 g del caldo de los mejillones
- 1 cucharadita de perejil picado
- sal
- harina, huevo batido y pan rallado (para empanar)
- aceite de oliva (para freír)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Antes de nada, abro los mejillones al vapor poniéndolos, bien lavados, en una olla, sin nada más y tapados. En unos tres minutos están listos (salen unos 200 g de carne limpia de mejillón). Cuelo el caldo que han soltado (unos 300 g) y lo reservo. Separo la carne de los mejillones de las valvas (las reservo también), la limpio bien, la pico a cuchillo en trozos de tamaño medio y la reservo (tapada). **2.** Pongo en una cazuela el aceite y la mantequilla, caliento suavemente les añado el pimiento y la cebolla. Cocino a fuego suave hasta que estén bien tiernos, pero sin dorarse. **3.** Agrego ahora el pimentón (podéis añadir más si os gustan muy picantes) y la carne de pimiento choricero. Dejo que se haga bien (unos 3-4 minutos). **4.** Añado la harina y dejo que se haga a fuego suave unos 5 minutos. **5.** Ahora voy mojando poco a poco con el caldo de los mejillones reservado y la leche, dejando que hierva bien antes de añadir más. **6.** Una vez añadido todo el líquido, incorporo los mejillones y dejo cocer 5 minutos. **7.** Agrego el perejil picado. Si hace falta, rectifico de sal (ten en cuenta que el caldo de los mejillones tiene bastante sal). **8.** Relleno las valvas de los mejillones, bien limpias, a tope (no sale a cuenta ser rácanos con esto) y enfrío bien en la nevera, que se asienten y que la masa coja cuerpo. **9.** Los empano pasándolos por harina, huevo batido y pan rallado, por este orden. **10.** Los frío en abundante aceite bien caliente hasta que estén dorados, los escurro bien, y listos para disfrutar.

Si los voy a consumir en poco tiempo, en el mismo día o en un par de días, los meto ya rebozados en la nevera, bien tapados para que no

cojan humedad; pero si los quiero para otro momento, porque he hecho muchos pensando en esto, los congelo en una bandeja, bien colocados y en orden, sin que se toquen, y, cuando están bien congelados, los paso a una bolsa donde los etiqueto y los conservo para darnos un homenaje un día en casa.

Entiende esta receta como una guía, porque puedes hacer mil cosas con ella; por ejemplo, unas croquetas de mejillón o el relleno de unos pimientos. Pero también puedes añadirle o quitarle cosas. Una vez los hice con unos 100 g de chorizo picado y estaban de llorar. Un picadillo de jamón también le queda de lujo. Como siempre digo, disfruta de la cocina, de adaptar las recetas tal y como tú y los tuyos las disfrutáis más. Si, por ejemplo, no os gusta el picante, cambia el pimentón picante por uno dulce y listo. ¿Quién soy yo para decirte cómo te ha de gustar tu propia comida?

TORTILLAS
EXTRACRUJIENTES
DE CAMARONES

Saben a mar y hacen CRUUUUNCH. ¿Qué más se puede pedir?

Crunch, crunch, hacen. Crujientes, deliciosas. Salpicadas de camaroncitos pequeños, rebosantes de sabor a mar.

Nunca había encontrado la manera de hacerlas como las he visto o comido algunas veces en restaurantes. O me quedaban demasiado gruesas y mullidas (que no era lo que buscaba) o demasiado grasientas e insípidas. Así que recurrí a quien sabe de esto tela marinera: Dani García, amigo y cocinero; cocinero de los buenos; amigo, de los mejores que te puedas encontrar.

Esta es su receta, aunque le he hecho algunos pequeños cambios. Cosas de cocineros, que nos gusta trastear con las recetas.

Me parece la base perfecta para añadir un montón de sabores. Casi todo funciona, desde otro tipo de pescado o

marisco (teniendo en cuenta que lo vas a reducir a su mínima expresión) a, por ejemplo, chacinas.

Las primeras que hice en casa fueron tal cual, de camaroncitos. Inma, flipando.

—Si me pones con esto una cerveza bien fría..., me caso contigo.

—¿Más?

—Más.

Con eso lo digo todo. Gracias, Dani.

✔ NECESITARÁS...

(para unas 20 tortillitas de 12-15 cm de diámetro)

- 100 g de harina de fuerza (si no tienes, prueba con la normal)
- 50 g de maicena
- 50 g de harina de maíz
- 360 g de agua muy fría, de la nevera
- 40 g de hielo machacado
- 1 diente de ajo muy picado (o machacado)
- sal
- 1 cucharada de perejil picado
- unas vueltas de pimienta negra recién molida
- 50 g de cebolleta muy picada, muy pequeñita
- 200 g de camarones
- aceite de oliva (para freír)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero me preparo un cuenco grande donde pongo agua bien fría y hielo. Dentro coloco otro cuenco más pequeño, donde voy a preparar mi batido de tortillas. **2.** En este segundo cuenco pongo el agua, las harinas, el ajo, la cebolleta, la pimienta y sal. Lo mezclo todo bien y añado el hielo machacado y el perejil. Vuelvo a mezclar a tope para que no me queden grumos y agrego los camarones (o lo que vaya a poner). Una vez mezclado todo, me puedo poner a freírlas. También puedo tapar bien el cuenco del batido y meterlo en la nevera, no mucho tiempo, o se nos pondría feo; 2 o 3 horas las aguanta sin problema; lo más importante es que esté bien frío. **3.** Preparo una sartén con aceite, una que sea amplia, donde pueda freír al menos 3 o 4 piezas (una cucharada o cucharada y media cada una). Te hará falta que las tortillitas floten, así que ponle algo así como 3 centímetros de fondo de aceite. Lo caliento a unos 170 °C, para que se frían bien, por completo, sin dorarse demasiado. Casi diría que necesitas *secar* a la vez que freír. Aunque el batido te parezca muy líquido (lo primero que piensas es que van a saltar y vas a recoger camarones hasta de la ducha), no te preocupes; según las eches, del tamaño que tú quieras, la masa se aglutinará, se extenderá un poco y no te saltará o salpicará más que un frito normal. **4.** Las voy tocando con las pinzas y, cuando veo que están bien fritas por un lado, les doy la vuelta y dejo que se doren por el otro.

Después las saco sobre papel absorbente y las sirvo inmediatamente.

Como digo, puedes hacerlas de lo que quieras, juega con ello y descubre nuevas sensaciones. Yo las he hecho con jamón muy picado y quedan buenas. Con chorizo, igualmente picado, y con piel de bacalao (es un producto que me encanta) salen espectaculares.

Puedes probar también a aderezarlas con alguna especia. Soy muy fan del pimentón de la Vera (leyendo este libro verás hasta qué punto). Me encanta el *garam masala*, que les va de vicio. El curri, en cualquiera de sus variedades, les va a dar un sabor que vas a viajar al sudeste asiático más rápido que en un *jet*.

Como siempre digo, siéntete libre. Juega, cocina, disfruta… y apunta (que luego se olvidan las cosas); cuando aciertes, para repetir o ajustar, y cuando la cagues, para saber dónde te equivocaste y poder enderezar.

BUÑUELOS DE BACALAO

A MI MANERA

Saltándome la receta clásica, pero llevándola más allá

Hace mucho tiempo que hago buñuelos con el batido que te cuento en esta receta. Con un relleno u otro, siempre salen espectaculares.

Vi esta receta en un libro de uno de los cocineros españoles que más he admirado, Santi Santamaría, que por desgracia nos dejó en 2011. Su aportación a la cocina y a la restauración es inolvidable, y su legado por escrito en sus libros, para mí, de obligada lectura.

Él hacía unos buñuelos de chocolate, aparentemente sencillísimos, perfectamente redondos, dorados y crujientes, con una capa exterior finísima que encerraba un núcleo fundente de chocolate, caliente, explosivo, que sorprendía en la primera pieza y despertaba la adicción para las demás.

Hicimos el equipo de Pandelujo miles, durante años fue uno de nuestros postres más demandados.

Yo adapté la receta a mi gusto diseñando un núcleo de chocolate a mi manera, pero el batido de la fritura era sencillamente perfecto.

Por esto, y por todo lo que nos dio a toda una generación de cocineros, gracias, Santi.

Estos son de bacalao. A mi manera. Para esta receta he adaptado el batido y lo he hecho salado, pero la base y el resultado son los mismos. Son sencillos de hacer, pero el proceso es un poco largo y laborioso.

NECESITARÁS...

(para unos 50 buñuelos)

- 500 g de bacalao desalado
- 50 g de mantequilla
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de cebolla bien picada
- 300 g de patatas
- 2 dientes de ajo pelados
- ¼ de cebolla pelado
- 20 g de harina
- 500 g de leche
- 3 ramas de perejil (solo las hojas) picadas bien finas
- aceite de oliva (para freír los buñuelos)
- sal

Para el batido perfecto:

- 1 huevo batido
- 70 g de cerveza
- 8 g de levadura química en polvo
- 90 g de harina de trigo

1 pizca de sal
hielo

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero coloco el bacalao desalado, con la piel hacia abajo, en una cazuela, lo cubro de agua y lo llevo despacio a hervir. Cuando hierve, lo retiro del fuego. Dejo que se atempere y lo desmigo, retirando las espinas. Aprovecho todo, incluso la piel. Lo paso a un pequeño bol y lo reservo tapado para que no se reseque. **2.** Pongo en una cazuela la mantequilla y el aceite junto con la cebolla picada, acerco al fuego suave y lo pocho despacio hasta que esté la cebolla tierna (no es necesario que tome color). **3.** Aparte, en otra cazuela con agua salada, cuezo las patatas (enteras y sin pelar) con los dientes de ajo y el cuarto de cebolla hasta que estén bien tiernas. Una vez cocidas, las retiro del fuego y dejo que se atemperen dentro de su agua. **4.** Vuelvo a la cazuela de la cebolla: una vez bien pochada, añado la harina y dejo que se haga bien durante 3 o 4 minutos. Voy agregando la leche de poco en poco hasta que tengo esta bechamel bien lisa y ligada, y ahora la aparto del fuego, pero la dejo cerca, que todavía no he terminado con ella.

5. Las patatas ya habrán atemperado y es el momento de pelarlas y colocarlas en un bol. Las aplasto con un tenedor o un prensador de patatas. Cuando las patatas estén aplastadas (pero no hechas un puré fino), las incorporo a la cazuela de la bechamel, lo mezclo todo bien y lo pongo a

fuego suave durante 5 minutos, que hierva muy suavemente y que se integren bien el puré y la bechamel. **6.** Cuando la mezcla está caliente, añado el bacalao y retiro del fuego. Mezclo muy bien y dejo que el propio calor de esta preparación termine de cocer el bacalao y que los sabores se integren perfectamente. Pruebo y pongo a punto de sal si es necesario. Solo falta añadir el perejil y mezclar. Guardo la mezcla en frío (tras atemperarla) para que coja cuerpo y pueda manejarla bien. **7.** Una vez fría la masa, la saco de la nevera y hago bolas de unos 20 g cada una. Las coloco en una bandeja, separadas entre sí, y las congelo. (Haciendo esto bien, pueden aguantar en el congelador hasta 3 meses.) **8.** Pasado el tiempo, el que sea, puede ser al día siguiente o tres meses después, hago el batido para freír los buñuelos. Preparo un bol grande con agua y hielo y, en otro bol más pequeño (que quepa dentro), bato muy bien, y todo a la vez, el huevo, la cerveza, la levadura, la harina y la sal. El batido ha de quedar liso y con una textura como de mayonesa muy ligera; si queda más denso, añado un poco más de cerveza. **9.** Saco las bolas de masa del congelador unos 10 minutos antes de freírlas. Pongo aceite en una sartén que no sea muy grande, pero que tenga bastante fondo (para freír los buñuelos necesitaré que floten, que naden bien en el aceite sin estar en contacto con el fondo de la sartén), y lo caliento a unos 160 °C, no más. (Esta primera fritura es para fijar el batido y tener los buñuelos listos para cuando haga falta terminarlos.) **10.** Voy pinchando las bolas de masa con un palillo lo justo para

poder meterlas una a una en el batido, las escurro bien y las sumerjo con cuidado en el aceite caliente. Cuando las pongo en el aceite, las mantengo unos segundos dentro con el palillo sujeto y luego, con un ligero giro del palillo, las dejo caer en el aceite para que se terminen de freír. Cuando toman un ligerísimo color, las retiro y las dejo escurrir sobre papel absorbente. (Puedo guardar los buñuelos así durante 1 día en la nevera o dejarlos a temperatura ambiente durante unas horas para terminarlos cuando toque.) **11.** En el momento de terminarlos, caliento el aceite a 180 °C y los vuelvo a freír. Esta vez ya puedo poner una tanda de 10 o 15 de golpe y freírlos hasta que estén bien dorados y crujientes. Los escurro bien sobre papel absorbente y los sirvo inmediatamente, bien secos.

Puedes hacer estos buñuelos con otros ingredientes en lugar de bacalao, pero procura mantener las texturas y seguir los pasos.

Tienen una gran ventaja que yo mismo aprovecho en casa, y es que puedo congelar muchos de los pasos y tenerlos listos para un imprevisto o preparados para solo tener que darles el último golpe de fritura cuando los vaya a utilizar.

La masa ya fría también te sirve para hacer unas croquetas de bacalao y patata. Si quieres, puedes usar la mitad para empanar y hacer croquetas y la otra mitad para hacer buñuelos.

Y AHORA... ¡PONTE A COCINAR!

#PLATOS PRINCIPALES

ALBÓNDIGAS

El plato preferido de Juan Gómez-Jurado y Bárbara. Va por vosotros

Las albóndigas siempre me han parecido un plato festivo y familiar. Humeantes, con una salsa brillante, densa, golosa, junto a una bandeja de verduras o unas patatas fritas doradas y crujientes.

He probado muchas recetas, buscando el equilibrio perfecto entre sabor, jugosidad, terneza y consistencia, y esta es la que hago siempre en casa y que encanta a mi familia y mis amigos.

La imagen más evocadora y deliciosa que tengo de este plato es la de Hugo, mi nieto de dos añitos, ayudando feliz a su madre a hacer las bolas de carne. Esa cara de felicidad no se me va de la cabeza.

NECESITARÁS...

(para unas 70 albóndigas)

Para la panada de leche:

160 g de miga de pan blanco
400 g de leche entera
4 huevos
1 yema

Para la masa de las albóndigas:

1 kg de carne magra de ternera picada no muy fina (pasada solo una vez)
½ kg de carne magra de cerdo picada no muy fina
½ kg de panceta de cerdo picada no muy fina

Para el aliño de la masa de las albóndigas:

300 g de cebolla picada a cuchillo bien fina (con la máquina trituradora suelta toda el agua y, en vez de rehogarse, se cuece)
3 dientes de ajo picados muy finamente
40 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de perejil fresco picado
15 g de salsa *sriracha*
30 g de *brandy*
sal fina
pimienta negra (si puede ser, recién molida)

Para rebozar y freír:

harina
aceite

Para la salsa (de rechupete):

100 g de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo muy picados (o machacados)
400 g de cebollas rojas picadas bien finas
150 g de puerro bien picado
300 g de zanahorias cortadas en dados muy pequeños
5 g de pimentón dulce (1 cucharada), mezclado con el doble de agua, hecho una pasta
200 g de vino blanco
1.500 g de tomates frescos, bien maduros, triturados (puedes utilizarlos en conserva)
2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo

¡VAMOS AL LÍO!

1. Para la panada, desmigo el pan en un cuenco y añado la leche. Dejo que se hidrate durante unos 20 minutos, mezclo bien con las manos y dejo reposar unos 20 minutos. **2.** Añado los huevos y la yema y trituro bien con la túrmix (o aplasto bien con las manos hasta que me quede bien fino). **3.** Para el aliño, rehogo la cebolla y el ajo en una sartén a fuego suave hasta que la cebolla esté dorada y dulce. **4.** Agrego el perejil y lo rehogo 1 minuto. Retiro del fuego, dejo que se atempere un poco y lo paso, junto con las carnes, a un recipiente grande donde se pueda amasar bien. **5.** Añado a la carne la panada, el *brandy* y la *sriracha* (si no te gusta el picante, no la añadas, y si te gusta mucho..., ¡dale!) y salpimiento la masa. **6.** Ahora toca sufrir un poco, hay que mezclar con las manos muy muy bien. La masa ha de quedar muy amalgamada y blanquecina. Como mínimo, me paso 15 minutos dale que te pego, apretando con las manos, moviendo y amasando. **7.** Cojo un poco de masa, la cocino un poco en una sartén o una plancha y la pruebo. Si he de corregir la sal, el picante o la pimienta..., este es el momento. **8.** Hago bolas de 50 g (hacedlas a vuestro gusto), bien prietas. Me enharino las manos para que no se me peguen y las aprieto bien primero mientras las boleo, después voy aflojando la presión y, cuando están bien redondillas, las enharino en una bandeja. **9.** Frío las albóndigas en una sartén con abundante aceite (al menos dos dedos). El fuego ha de estar fuerte para que burbujeen

bien y se doren, que no se cuezan, y hay que freír pocas de cada vez para que no baje la temperatura del aceite. Cuando están doradas, las voy retirando, las paso a una bandeja con papel absorbente y las reservo. **10.** Para la salsa, pongo en una olla bien amplia el aceite, los dientes de ajo, las cebollas, el puerro y las zanahorias. **11.** Rehogo despacio durante unos 10 minutos, tapo la cazuela y dejo unos 30 minutos más, hasta que se quede todo bien tierno. Casi parecerá una mermelada. **12.** Añado el pimentón y le doy una vuelta. Agrego el vino blanco y dejo que se reduzca 2 minutos. **13.** Incorporo los tomates a la salsa y dejo que hierva 2 minutos, a fuego medio. A mí no me gusta triturar la salsa, pero si buscas una salsa más fina, puedes hacerlo. **14.** Pongo las albóndigas en la salsa y añado el laurel y el tomillo. **15.** Las dejo cocer 40 minutos tapadas a fuego muy suave y, para que no se rompan, solo muevo la olla con movimientos de vaivén. **16.** La salsa se irá impregnando del sabor de las albóndigas, y estas, del de la salsa. **17.** Y ahora, a la bandeja, a la mesa y a recoger el título de mejor albondiguero. ¡Hasta tu cuñado reconocerá que no las hay mejores!

En la nevera te aguantarán unos diez días, bien tapadas y a una temperatura estable de 2-4°C.

Yo suelo cocinar solo las que nos vamos a comer y congelo por separado la salsa (que también puedo tunear añadiendo curri, *garam masala*, una fritada de verduras…) y las albóndigas ya fritas (las extiendo en una bandeja y, ya congeladas, las paso a una bolsa con su fecha). Así las tengo listas para hacerlas otro día con la misma salsa… o con otra, ¡explora!

BUTIFARRA FRESCA AL VINO BLANCO

CON CEBOLLA Y CHAMPIÑONES

✔ NECESITARÁS...

1 butifarra de unos 300-400 g
3 dientes de ajo laminados
200 g de cebolla cortada en tiras
10-12 champiñones cortados en láminas
200 g de vino blanco (o cerveza si te apetece más)
20 g de aceite de oliva virgen extra
perejil picado
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera

➔ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero doro la butifarra por los dos lados en una sartén con el aceite. Ya dorada, la retiro (no hace falta que esté del todo hecha) y la reservo. **2.** En la misma sartén pongo el ajo en la grasa que quedó después de haber hecho la butifarra. Cuando está casi dorado, añado la cebolla y, cuando esta esté tierna, agrego los champiñones. Todo esto a fuego medio. Los champiñones empezarán a soltar agua según se cocinan; dejo que esa agua se evapore. **3.** Cuando esté todo dorado, añado el vino o la cerveza, al

gusto (unos días me apetece más con vino, y otros, con cerveza). Dejo cocer 3 minutos para que el alcohol se evapore. **4.** Ahora incorporo de nuevo la butifarra a la sartén, cubro con una tapa y dejo cocer a fuego suave durante 15 minutos (es más o menos el tiempo necesario para que la butifarra se termine de cocer y no quede cruda, y es tiempo suficiente para que la salsa adquiera el sabor de la butifarra al cocer todo junto). Pasado este tiempo, compruebo que se ha hecho lo suficiente la butifarra pinchando con un cuchillo fino. Si al sacarlo la punta está bien caliente y por el corte sale un poco de jugo..., está perfecta. **5.** Dispongo la butifarra en una bandeja y dejo que la salsa siga cociendo hasta lograr una textura lo suficientemente densa para que al ponerla sobre la butifarra no se quede demasiado líquida. Antes de salsear, añado el perejil picado y mezclo. **6.** Al final, solo al final y en la propia bandeja, espolvoreo, con los dedos o con un colador pequeño, con el pimentón.

Puedes cocinar de este modo butifarras, salchichas frescas o cualquier tipo de chacina fresca que tengas a mano. También unos chorizos frescos, por ejemplo.

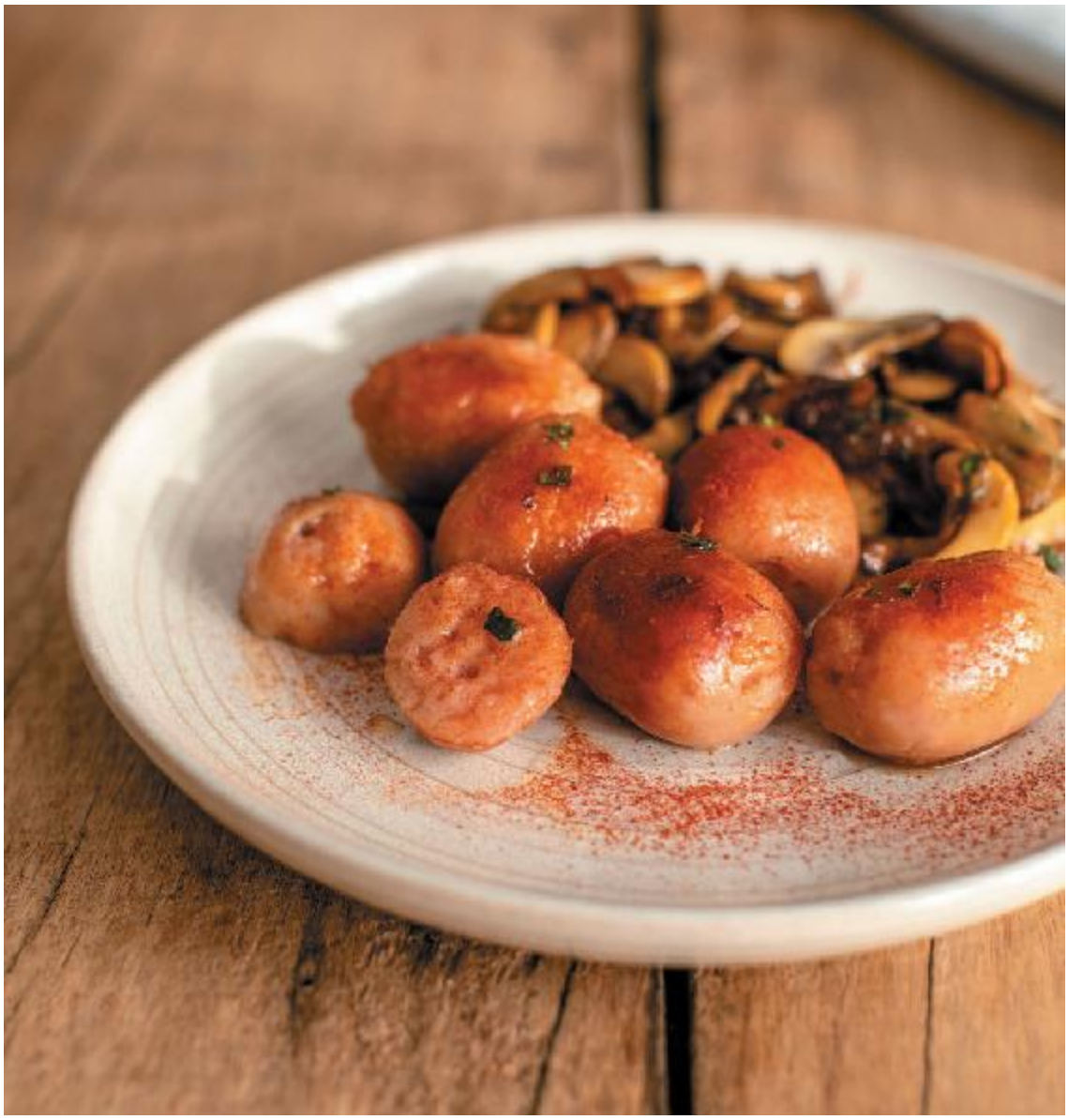
Dependiendo de tu gusto, después de la cocción de la butifarra puedes aromatizar la salsa. A mí me gusta ponerle algunas veces un poco de mostaza de Dijon o mostaza de finas hierbas; le queda de maravilla.

También puedes aderezarla con otras hierbas, frescas o secas, o espolvorearla con otras especias en polvo en vez de con pimentón.

Este plato se conserva bastante bien en la nevera hasta un máximo de 4 días, pero también puedes utilizar esta butifarra ya cocida para, por

ejemplo, hacer una *pizza* de butifarra como la de la página 120.

Para acompañarla: un arroz blanco cocido salteado con ajos, unas patatas asadas envueltas en papel de aluminio (o fritas si te gustan más)…, creo que no hay ninguna verdura que le quede mal, así que, si preparas un salteado de calabacines, de coliflor o de brócoli, redondeas el plato y queda de cine.



CHIPIRONES

A LO PELAYO

o chipirones encebollados, que es casi lo mismo

En el año 2008 o 2009, el festival de cine y gastronomía Cinegourland, ideado, construido y pertrechado por Pepe Barrena, se celebró en Laguardia, en la Rioja Alavesa. Un lugar de encuentro para aquellos que amamos la gastronomía y el cine.

Ente película y película, entre charla y charla, y entre vino y vino, hablando sobre platos y productos, Amado Alonso, cocinero y empresario asturiano, alabó un plato que él hacía: chipirones afogaos, la manera más sencilla y excelsa de hacer unos calamares según él. Ahí empezó la discusión, que si sí, que si no..., y no podía quedarse así la cosa. Fernando Canales, que estaba en el ajo, levantó el teléfono y dijo:

—Nos esperan mañana a las seis de la mañana en Castro Urdiales para salir a coger chipirones.

—¿A las seis? ¡Hay que levantarse a las cuatro!

—Yo voy, ya he quedado —dijo Fernando.

—Y yo —dije.

Y Amado:

—Pues vamos los tres.

A las cuatro de la mañana cogimos el coche y pusimos rumbo a Castro. Allí nos esperaba el pescador, con su lancha y listo para pescar chipirones, o calamares.

Si no sabes cómo se pescan con la potera, la cosa consiste en cebar el anzuelo y cargar con algo de plomo el sedal. Ahora, a dejar que se hunda hasta que toque el fondo, recoger un metro o dos y subir y bajar el sedal con los brazos (un sedal en cada mano y por los dos lados de la lancha); subir, bajar, subir, bajar, así hasta que el calamar pique, sientas el tirón en el sedal y puedas alzarlo fuera del agua. No hay otra manera. De uno en uno. Lleva horas. Entiendes entonces por qué el producto cuesta lo que cuesta. Estuvimos unas cuatro horas, los tres sube y baja los sedales, y volvimos a puerto con el resultado de nuestra pesca: en el cubo… ni uno.

—¿Qué hacemos ahora?, no podemos volver con las manos vacías.

Yo ya no sabía si reír o llorar. Amado, que tiene más recursos que el inspector Gadget, ni se lo pensó. Se acercó a uno de los pescadores que volvían al puerto como nosotros, con su cubo lleno, eso sí, y, tras negociar con él el precio, se trajo

una bolsa con, no sé, ocho o diez calamares, recién sacados del agua, brillantes, amoratados, de un tamaño medio, pero perfectos.

—¡Ya está! ¡Ya hemos pescado! ¿Vamos a Laguardia?

Y Fernando:

—No, ahora vamos a casa de un paisano al que le compro yo las cebollas y los tomates. Vais a flipar, chavales.

Terminamos el periplo con el coche cargado de cebollas rojas enormes y superaromáticas y no sé cuántos tomates de una maduración y un dulzor difíciles de encontrar.

A la hora de preparar la comida, ya estábamos listos para pedir en el hotel donde nos alojábamos que nos prestasen un rondón grande, una tabla, un cuchillo y un fuego. Alucinaban cuando les contamos la historia.

Los calamares quedaron de muerte. Solo salteando las cebollas en juliana, poniéndoles los calamares encima, así, como quien no quiere la cosa, con un poco de sal y un poco de aceite, estaban de llorar.

¡Ah!, se me olvidaba. La farsa duró cosa de quince segundos. Entre las risas, los desencuentros a la hora de contar nuestra mañana de pesca y que la historia molaba más tal y como era que la inventada, no fuimos capaces de mantenerla.

NECESITARÁS...

1 kg de calamares pequeños o chipirones (los más frescos que encuentres)
500 g de cebollas peladas y cortadas en juliana bien fina, al hilo
2 dientes de ajo picados muy finamente
200 g de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
un poco de perejil picado
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero que hago es limpiar los chipirones y quitarles la tripa que puedan tener. Si son bien frescos, dejaremos la piel, morada, tersa, brillante y delicada; si no, sin piel. **2.** Ahora rehogo el ajo y, cuando empiece a bailar en el aceite, añado las cebollas y dejo que se hagan a fuego muy lento hasta que estén doradas. Te llevará fácilmente 30-40 minutos, o 1 hora, pero no tengas prisa: quieres extraer y condensar todo el dulzor de las cebollas. **3.** Una vez dorada la cebolla, añado el vino (reservo un poco para desglasar al final) y dejo que cueza 2 minutos tapado, para que el dulzor de la cebolla se integre con la acidez del vino. Ahora sazono y reservo en caliente. **4.** Cocino los chipirones en una sartén bien caliente con aceite, por los dos lados y sazonando al final (queremos su jugo dentro, y de este modo soltarán menos agua). **5.** Solo me queda disponer la cebolla bien caliente en la bandeja y, encima, los

chipirones. **6.** Desglaso la sartén de los chipirones con el vino reservado, añado el perejil, dejo cocer 30 segundos y salseo los chipirones. De aquí, al plato y a disfrutar.

Cuando hablo de cortar las cebollas al hilo, me refiero a cortarlas en el mismo sentido de la fibra de la cebolla. Esto es muy importante, porque así conservarán su estructura y no se romperán. Si se cortan en contra de la fibra, a contrahílo, la cebolla tenderá a deshacerse, y no es, en este caso, lo que pretendemos.

BOQUERONES ALBARDADOS

Con su aliño del revés, pero tan buenos como los que conoces

Se cuentan por cientos los kilos de boquerones que he limpiado. Para hacerlos en vinagre, muchos. Para freírlos, casi más. Para hacerlos a la sartén, creo que los que más. Pero no te lo vas a creer, una de las cosas que más me gusta hacer en una cocina es... limpiar pescado.

En muchos restaurantes en los que trabajaba siempre me dejaban esta labor a mí. «El pescado déjaselo al Chicote, ¡que le encanta!» «Chicote, ¡ya pareces pescadero!» Y es que me flipa. Limpiar pescado con el cuchillo, hacerlo tan cuidadosamente que la carne delicada permanezca perfecta... Cortar a la perfección es crucial para limpiar y porcionar pescado, y a mí eso me flipa. Me da igual que sean animales grandes, merluzas de 5 kilos o atunes de 200, que doradas de kilo o boquerones de 30 gramos. El pescado y yo nos queremos. Eso sí, al terminar de limpiar pescado, bien de jabón a las manos y bien de arrastrarlas por el interior de la pila de acero, que el olor hay que sacarlo antes de volver a casa...

Este es un plato muy sencillo, pero tiene la gracia de encerrar un aliño clásico, sabrosísimo, entre dos boquerones. Piensa que puedes meter lo que te apetezca entre dos boquerones, que hay mil opciones y seguramente todas son buenas. No me canso de decir que cocinar tiene por finalidad no solo alimentarnos, sino también hacernos disfrutar, cocinando y comiendo. ¿Quién soy yo para decirle a nadie lo que le tiene que gustar? Disfruta, experimenta, juega con los ingredientes que te gustan o que les gustan a aquellos para quienes vayas a cocinar. No lo olvides nunca: esto es para pasarlo bien.

NECESITARÁS...

1 kg de boquerones (ya limpios, sin cabeza ni espina ni aletas..., te quedarán más o menos en 500 g)
2 dientes de ajo
sal
50 g de pimiento rojo
un poco de perejil
harina y huevo batido (para rebozar)
aceite de oliva (para freír)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero limpio los boquerones muy bien, les quito la cabeza y les retiro la espina, y los extiendo en la mesa o sobre una tabla, con la piel hacia abajo (dejo que los dos

lomos se queden unidos por la cola). **2.** Preparo un majado con los dientes de ajo, un poco de sal para que no salgan los ajos zumbando y el pimiento rojo (o uno picante si lo preferís) y hago una pasta; añado perejil o cilantro (o los dos) y lo majo bien, que quede hecho una pasta. (Ya sé que soy un tanto pesado con la creatividad o la libertad, pero si te parece que a esto le va a quedar de cine meterle, yo qué sé..., nueces, no te cortes, *pa* dentro, y luego, cuando lo comas, ya veremos si has acertado, o no; en todo caso, serás tú quien lo juzgue, y tus invitados, claro.) **3.** Aliño los boquerones con esta pasta por la parte que ahora está hacia arriba, la que estaba en contacto con la espina, y sazono. **4.** Cierro un boquerón sobre otro dejándolos por parejas, con el lado de la piel brillante por fuera. **5.** Paso por harina y huevo batido, en este orden, y frío en aceite hasta que quedan bien dorados. **6.** Escurro sobre papel absorbente y, de ahí, ¡a recoger el Óscar a la mejor preparación de boquerones rellenos de tu casa!

Aunque en mi casa, cuando era un chaval y sobraban boquerones rebozados, se guardaban y se comían al día siguiente, he de reconocer que no quedan especialmente bien: el rebozado pierde su textura, tiende a separarse y a quedarse como una piel desprendida. ¡Pero no vamos a tirar comida! Freírlos de nuevo, descartado; nunca hemos de volver a freír un frito; meterlos en el microondas, tampoco, no nos soluciona el problema. Yo prefiero comerlos fríos o dándoles un golpe fuerte de calor, a 200°C, en el horno y acompañarlos de una mayonesa de *sriracha* . Así, mezclando sin más, al punto de picor que te guste, y listo.

¡SARTENADA DE BOQUERONES!

Un plato de esos que no necesitan tenedor ni cuchillo, pero sí pan de miga prieta y servilleta

Seguramente el plato que más veces me pide Inma y el que más gente ha replicado desde que lo publiqué en Instagram. Lo sé por las fotos que me llegan, y todas con pintaza.

Los boquerones son para mí un producto fetiche. Como las sardinas. Pescado azul, rico en… todo, pero a la vez barato y excelso. Y, encima, muy nuestro. El día que haya pocos, como las sardinas, los mejillones y alguna que otra cosa que ahora no recuerdo, pagaremos fortunas.

Siempre me ha llamado la atención que en el recetario internacional no tengan mayor presencia. Se consumen en todo nuestro país de una u otra manera. Fritos, marinados, asados, salteados, en salsa o en vinagre…

Esta es una de las recetas que más recomiendo. Siguiendo los pasos, salen de escándalo y triunfan donde van.

¡Ah! Para despejar dudas: los boquerones, los bocartes y las anchoas son el mismo animal. Lo que pasa es que en cada sitio se llama de distintos modos a diferentes preparaciones.

En la mayoría del país llamamos *anchoas* a los boquerones que han sido curados en sal y *boquerones* solamente a los que son frescos. En otros lugares, como en el País Vasco, se llaman siempre *anchoas*, pero se especifica si son en salazón o no.

NECESITARÁS...

1 kg de boquerones
3-4 dientes de ajo cortados en láminas
80 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharada de vinagre de Jerez
1 cucharada de sriracha (o la salsa picante que te guste; si no te gusta, no lo pongas)
perejil picado para espolvorear

¡VAMOS AL LÍO!

1. Esto, más que un paso a paso, es un paaaso, largo, pero intenso. Antes de nada, saca lo que tengas en el horno (sartenes, cazuelas o bandejas), ponlo a tope (normalmente, entre 225 y 250 °C) y déjalo listo. **2.** Limpio los boquerones: los descabezo con el cuchillo para que queden mejor; los eviscero y los lavo bien bien en agua fría; los escurro, y los seco sobre un paño limpio. Ya están preparados. (No podrás adelantar nada en este plato que no sea esto y tener los ingredientes listos.) **3.** Llegado el momento de cocinar, poco antes de ir a servirlos, pongo un

recipiente al fuego que sea muy amplio de fondo, bajo de paredes y que pueda meter en el horno. Si en tu cabeza acaba de aparecer la imagen de una paella, vas bien: perfecta. La idea es que quepan todos los boquerones estiraditos en el fondo del recipiente. **4.** Con el aceite en frío en la paella, agrego los dientes de ajo, enciendo el fuego y dejo que se doren a calor medio. Cuando están dorados, los retiro y los pongo sobre papel absorbente para poder conservarlos dorados, secos y crujientes. **5.** Ahora, solo con el aceite perfumado con el ajo, subo el fuego a muy vivo (sin que humee, pero que esté bien bien caliente). Coloco los boquerones, uno junto a otro, de la manera que más me apetezca. Habitualmente los pongo de manera radial, quedan muy bien, con las colitas hacia el centro y el resto del boquerón más próximo a las paredes del recipiente. Lo hago lo más rápido que puedo para que todos los boquerones se cocinen por igual. No los dejo al fuego más de 2 o 3 minutos. **6.** Añado rápidamente el vinagre por encima (si decides usar también la *sriracha,* mézclalos antes aparte). **7.** Del fuego, a toda prisa, al horno. Con 3 o 4 minutos bastará, los boquerones se blanquearán y se verán cocinados, es sencillo. Saco el recipiente y, fuera del horno, espolvoreo con el perejil picado y con las láminas de ajo fritas que me había guardado antes. **8.** Yo ni los cambio de recipiente. Pongo un salvamanteles en el centro de la mesa y los pongo ahí, para disfrutarlos. No tendrás ni que decir aquello de «¡A cenaaaaar!». Con el maravilloso aroma de

este plato, ya tendrás a toda la familia esperando en la mesa.

SASHIMI DE PEZ LIMÓN,

SABORES DE AQUÍ, Y DE ALLÁ

Esencia de cocina fusión, de cocina que piensa en dos mundos

En marzo de 1998, y por recomendación de Íñigo Pérez, Urrechu, recibí la llamada de Benjamín Calles, empresario hostelero madrileño, que tenía una propuesta para hacerme. Quería construir en Madrid —las obras estaban ya muy avanzadas— un restaurante de los que partían la pana por toda Europa. Lugar de diseño moderno, con la cocina a la vista y con una línea culinaria que transitase entre el lugar de establecimiento, en este caso, España, y muchos aires de Oriente, sobre todo de Japón.

—¿Te sientes capaz de hacerlo? ¿Sabes de cocina japonesa?

—Ni idea. Pero aprendo rápido.

Esa conversación, después de unos cuantos tiras y aflojas, terminó asentando una relación laboral que llegó a extenderse hasta marzo del 2012.

Abrimos, en junio de 1998, NODO, con la cocina que yo había logrado aprender de libros comprados fuera de España, tras haber hecho un par de visitas a París y a Londres para ver cómo engranaban las piezas en manos de otros que sabían más que yo. Y con más miedo que vergüenza, por qué no decirlo.

El resultado fue... bestial. Lleno completo todo el día todos los días. Daba igual el día de la semana o el acontecimiento que fuese que retransmitían por la tele. Siempre me acuerdo de un domingo de final de la copa del mundo de fútbol con el restaurante hasta las trancas.

Años de desarrollo, de innovación, de búsqueda infinita de descubrimientos a diario. Visitas a los supermercados (¿te acuerdas, Raúl?) a comprar todo lo que no sabíamos lo que era para poder experimentar desde cero, sin conocimientos ni condicionamientos.

Aquello que hicimos se dio en llamar, y todavía se llama, cocina fusión.

En aquellos fogones nos cruzamos muchos profesionales, muchos que ahora dirigen sus propias cocinas, algunos con incluso más y mejores calificaciones.

A NODO le debo mucho. Le debo buenos ratos, de los mejores; le debo malos ratos, también de los peores, pero, sobre todo, le debo buenos amigos.

Creo que el trabajo duro (no parábamos ni un minuto, como en todas las cocinas, por otra parte) termina uniendo a las personas que somos afines.

Olivier de la Puente y Raúl Campoy fueron no solo mis manos, mis ojos y mis… todo, fueron sobre todo hombros en los que apoyarse y amigos de esos que no se guardan nada para sí, que todo lo ofrecen y todo lo dan. ¿Qué más puedo pedir?

Pues sí, algo más. En NODO conocí a Inma, la camarera más audaz, más resuelta y con más capacidad que he conocido nunca. Tardamos unos años en pasar de trabajar juntos a vivir juntos (en un restaurante vives con tus compañeros), a ser uno. Yo no soy nadie sin todo lo que es.

Por eso estos platos me gustan tanto. Porque me recuerdan a gente a la que quiero. Y mucho.

Esta es solo una versión de un pescado crudo aliñado. Pero a mí me emociona mucho.

NECESITARÁS...

- 1 lomo de pez limón u otro pescado (unos 300 g para 2 personas), tiene que estar fresquísimo
- 1 diente de ajo cortado en láminas
- 1 trozo de jengibre (como media nuez) cortado en láminas a favor de la hebra
- 15 o 20 tiras de alga nori de 2 cm de largo y 2 mm de ancho

50 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de vinagre de arroz japonés
1 cucharada de mirim (una especie de vino de arroz japonés dulce; puedes sustituirlo por un vino dulce, una *mistela*, por ejemplo)
1 guindilla, seca o fresca, cortada en aritos

¡VAMOS AL LÍO!

1. Corto el lomo de pescado, limpio de espinas y piel, en láminas de unos 3-4 mm y las dispongo en el plato donde vaya a servirlo. Tú, siéntete libre, pon las láminas extendidas o encabálgalas, colócalas si quieres de pie, unas junto a otras. Imaginación al poder. **2.** Ahora pongo el aceite en una sartén junto con el diente de ajo y el jengibre, añado la guindilla y caliento suavemente en el fuego hasta que el ajo y el jengibre se hayan dorado muy ligeramente. **3.** Cuando estén dorados, añado todos los líquidos de golpe (recuerda que está a fuego suave, no saltará) y dejo justo que hierva 5 segundos. **4.** Aliño con esto el pescado que tengo en el plato. Hay dos maneras de hacerlo y las dos son buenas, tú eliges. Puedes añadir el aliño recién hecho, en caliente, con lo que el calor afectará al pescado y lo cocinará muy ligeramente. O puedes dejar que el aliño se enfríe y aplicárselo a temperatura ambiente; el pescado no se verá afectado por una temperatura inexistente y quedará completamente crudo. **5.** Termino poniendo las tiras de alga nori por encima, justo antes de servir, y a comer.

COCOCHAS AL PILPIL

DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO Y BERBERECHOS

Sabor, melosidad y frescura. Todo de golpe

En uno de mis viajes a las islas Lofoten para conocer in situ cómo se produce el bacalao, tuve la oportunidad de ver cómo, cuándo y para qué trabajaban allí las cocochas de bacalao.

Cuando los barcos llegan por la tarde, tras todo el día de pesca, las capturas obtenidas se descargan en las factorías que procesan los animales. Lo primero que se hace es quitar la cabeza a los bacalaos y ponerlas en un gran contenedor adecuado a tal uso. En el borde del contenedor hay un pincho vertical, con la punta hacia arriba, de unos 20 centímetros de largo y unos 7 u 8 milímetros de grosor. Este pincho sirve de apoyo a los más jóvenes de la población para extraer las cocochas del animal: pinchan en él la cabeza del bacalao por su parte inferior y, con un cuchillo bien afilado, cortan la cococha separándola de la cabeza. La cabeza se va a otro contenedor y las cocochas se van quedando ensartadas en el pincho; así hasta que hay las suficientes para ir retirándolas y llevándolas al lugar donde se almacenan.

La velocidad a la que esos muchachos pueden sacar las cocochas es de vértigo. Yo les pedí permiso para intentarlo y te puedo asegurar que, si bien no es complicado, adquirir la destreza para hacerlo rápidamente no es cosa de hacer diez, es cosa de hacer muchísimas.

Cuando pregunté qué hacían con ellas, la respuesta fue: «Esto es el trabajo de los chicos del pueblo. Vienen aquí por la tarde, tras sus clases, y les dejamos que se queden con todas las "lenguas" (así las llaman ellos) que saquen. Casi siempre las ofrecen por el pueblo para que se las paguen y sacarse así unas perrillas para sus gastos».

NECESITARÁS...

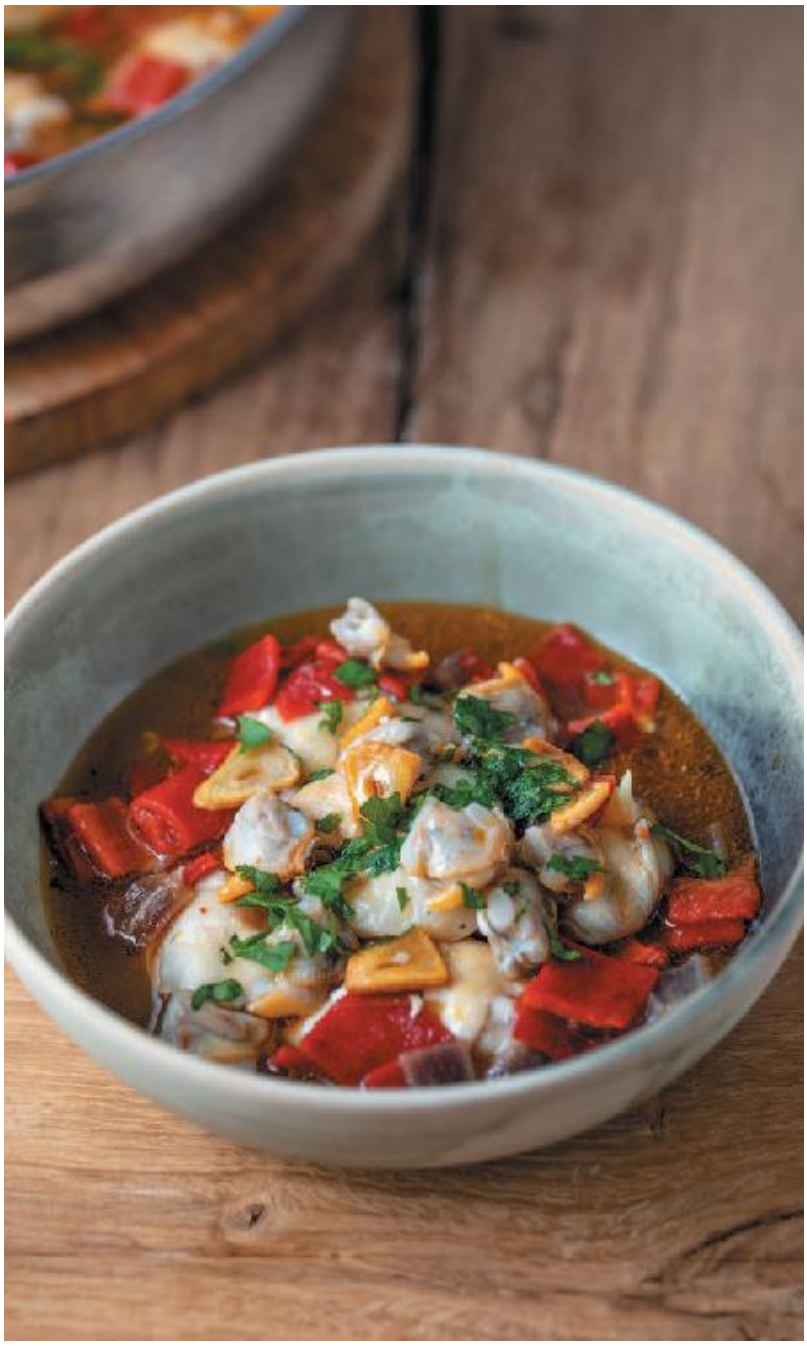
300 g de cocochas de bacalao (o de merluza)
1 cebolla roja cortada en dados de 1 x 1 cm
3 dientes de ajo laminados
8 o 10 pimientos del piquillo (de lata) asados, escurridos (reserva el líquido) y cortados como la cebolla
20 berberechos (si son frescos, mejor; si son de lata..., venga, adelante)
aceite de oliva virgen extra
sal
perejil picado

¡VAMOS AL LÍO!

1. Ante todo hay que cuidar con cariño las cocochas, ya sean de merluza o de bacalao. Las primeras son más finas y tienen un tiempo de cocción más corto. Las segundas suelen ser algo más gruesas y su tiempo de cocción es algo más largo. Es muy habitual encontrarlas congeladas. Si es así como las vas a adquirir, déjalas descongelar. Retírales las barbas o recortes para que te queden bien limpias y no los tires, que los vamos a utilizar. **2.** Pongo los recortes de las cocochas en un cazo justo cubiertos de agua y del líquido de los pimientos y lo llevo lentamente a ebullición. Cuando rompa a hervir, lo dejo cocer tapado y muy suavemente durante 5 minutos. Más que suficiente. De ahí sacaré un caldo con sabor intenso de pimiento y de pescado, muy gelatinoso, que va a hacer que luego la salsa ligue, se trabe, mucho más fácilmente. **3.** Busco una cazuela más ancha que alta donde me vaya a caber todo bien extendido (las cazuelas de barro son maravillosas, pero en las cocinas donde no haya una instalación de gas..., imposibles de utilizar). Pongo en ella las láminas de ajo con medio dedo de aceite, enciendo el fuego y, poco a poco, dejo que se vayan dorando. Cuando están, las retiro sobre papel absorbente y las dejo a mano. **4.** Con el mismo aceite, y en la misma cazuela, rehogo la cebolla a fuego medio durante 5 minutos. Pasado este tiempo, incorporo los pimientos y dejo 3 o 4 minutos más. Hasta ahora todo va de maravilla: la cebolla bien pochada y el aceite impregnado del aroma de los ajos y los pimientos, que han debido de soltar parte de su agua quedándose más hechitos, más melosos y más tiernos. **5.**

Cuelo el caldo de pescado y paso la mitad a una cazuela (reservo la otra mitad). Introduzco en él los berberechos, tapo la cazuela y le doy fuego a tope. En cuanto abran, retiro del fuego y dejo atemperar. Cuando están tibios, retiro las conchas, cuelo el caldo (lo reservo) y reservo la carne con un poco del caldo y un chorro de aceite. **6.** Coloco ahora las cocochas en la cazuela de la cebolla y los pimientos, por el lado de la piel primero, y voy dejando que se confiten poco a poco. Doy la vuelta a los 3 minutos y dejo que se hagan por el otro lado otros 3 minutos. Verás que van soltando algo de gelatina. Ahora incorporo la otra mitad del caldo de pescado y pimiento. Verás que empieza a burbujear lentamente y que se va ligando la salsa ella sola. Solo tienes que mover la cazuela de tal manera que su contenido dé vueltas para que vaya provocando la trabazón. **7.** Es el momento de añadir un poco del caldo de los berberechos reservado. Espero que se ligue la salsa, pruebo y pongo a punto de sal. Añado los berberechos, los dejo el tiempo justo para que se calienten, y reparto las láminas de ajo por encima. Para terminar, espolvoreo con un poco de perejil.

¡Que paisaje más bonito! Las cocochas plateadas entre el rojo intenso de los pimientos, el tono amarillo-anaranjado de la salsa salpicado de pintas verdes del perejil y las láminas de ajo como si fuesen reflejos dorados de la puesta de sol (qué cursi me pongo a veces).



ATÚN JUGOSÍSIMO

CON MERMELADA SIN AZÚCAR DE PIMIENTOS ASADOS

La mermelada con los azúcares de las verduras

Una preparación que nos vale para casi cualquier pescado, pero triunfa con los túnidos: el atún, el bonito, la albacora…

He dado muchas charlas, demostraciones de cocina o *show-cookings*, y he llevado el atún como producto principal en muchísimas ocasiones, diría que casi siempre. Y siempre he presentado el atún del mismo modo: «Y aquí, señores y señoras, su majestad el rey del mar».

Me pierde, me enamora, me flipa, me encanta. Dilo como quieras. Dame un atún (el cuchillo ya lo pongo yo) y déjame solo en una cocina todo el tiempo que sea. Lo voy a disfrutar como un niño chico.

Hay tantas piezas diferentes, tantos sabores diversos, tantas texturas de uno u otro tipo… El atún es como el cerdo ibérico: hasta los andares.

Dependiendo de las recetas elijo uno u otro corte, más o menos graso, más o menos magro. Siempre hay donde escoger.

NECESITARÁS...

2 dientes de ajo bien picados
1 cebolla picada finamente
300 g de pimientos rojos asados escurridos de su jugo
100 g de vino blanco
150 g de atún (o del pescado que elijas) por persona
70 g (aprox.) de aceite de oliva virgen extra
sal
pimienta negra recién molida

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en una cazuela el aceite, los dientes de ajo y la cebolla. Dejo que se pochen bien a fuego medio, que no tomen mucho color; con que estén ligeramente dorados, perfecto. **2.** Corto los pimientos en tiras de unos 5 cm de largo (si los has asado tú, como te explico en la receta Pimientos asados en Bases y fondo de nevera, mejor; pero también puedes comprarlos: las conservas de pimientos asados tienen mucha calidad), los incorporo a la cazuela y dejo que se hagan tapados durante unos 20 minutos a fuego medio, moviendo de vez en cuando. Pruebo y, si hay que añadirles sal, lo hago ahora (cuando los aso yo, los pimientos no llevan nada de sal, pero muchos de los que puedes encontrar en conserva sí la llevan). **3.** Agrego el vino, dejo hervir unos 2 minutos y paso esta mermelada a la cazuela donde lo voy a presentar (o lo dejo donde está si voy a presentarlo ahí mismo). **4.** Salpimiento el atún y lo cocino en una sartén por todos sus lados, dejándolo crudo,

pero caliente, en el centro. (O no: si te gusta más hecho…, pues más hecho.) Una vez cocinado, lo saco a una tabla y espero 2 minutos antes de cortar la pieza en rodajas de 1 cm de grosor. Es mejor no cortarlo recién sacado de la parrilla o sartén, pues tiende a expulsar más jugo. **5.** Dispongo las rodajas sobre la mermelada de pimientos, y si tengo unas láminas de ajo frito a mano…, ya lo bordo. ¡A triunfar!

Habrás visto que he llamado *mermelada* a algo que no lo es: no lleva ni pizca de azúcar y no está excesivamente dulce. Pero a mí la textura de la doble cocción que lleva el pimiento me recuerda a una mermelada, de ahí el nombre.

Dependiendo de la cocción que le hayas dado al pescado elegido, su caducidad variará. Cuanto mayor sea el tiempo de cocción, más tiempo soportará en la nevera; no mucho tiempo, pero 3 o 4 días, sin problema. Si la cocción es muy justa, la caducidad será menor, posiblemente de 1 o 2 días máximo.

Si te sobra y quieres aprovecharlo, independientemente de la cocción, puedes meter el sobrante en el microondas o en la sartén, darle más cocción para que se cocine del todo y guardarlo desmigado junto con los pimientos para hacer una empanada de quitar el sentido.

DORADA ASADA

CON PATATAS, KIMCHI Y AJOS

Una de las recetas que más éxitos me ha procurado cuando cocino en casa

De un tiempo a esta parte han aparecido en el mercado pescados de menor tamaño de lo que era habitual en otros tiempos. Doradas de incluso menos de un kilo, lubinas de igual tamaño o rodaballos que alimentan a dos personas como máximo.

Yo soy muy fan de los pescados de tamaño importante. Hechos, que hayan vivido, navegado y consumido todo aquello que les plazca. Pero también es cierto que las piscifactorías o los esteros (que no son la misma cosa) han acercado estos animales a un gran consumo que no tenía recursos para adquirirlos anteriormente.

Ya te he contado que me encanta limpiar pescado, pero también cocinar los animales enteros. Como antes, como en los libros de cocina que compraba con mis primeros sueldos de ayudante de cocina. Fotos de bandejas historiadas, barrocas, donde no había hueco ni para meter una aceituna y el pescado brillaba, o brilla todavía, como el emperador de

la bandeja. Uno de mis libros de referencia es *La cocina completa*, de María Mestayer de Echagüe, marquesa de Parabere. No tiene fotos, solo texto y algunas ilustraciones de presentaciones sugeridas que, además, parecen imposibles. Bandejas con las que soñar. Mesas en las que presentar el trabajo realizado en la cocina y que, después, el *alma mater* de la casa, o del restaurante, repartirá de la mejor manera posible en los platos correspondientes a cada comensal. Para mí son elaboraciones de fiesta, de amigos o familia sentados en una misma mesa. De compartir y de disfrutar juntos de este tipo de platos que difícilmente se cocinan cuando no hay el número suficiente de personas.

Aprovecha, amigo mío, para cocinar una dorada de 2 kilos, una lubina hermosa, un rodaballo que cabe en el horno con justeza, para elaborar estas recetas que nos llevan a otro tiempo, pero que están más vivas que nunca.

Esta receta la preparé así por primera vez hace unos meses, pero me convenció tanto que he querido compartirla contigo. ¡Vas a flipar!

No tenía mucha cosa en casa, pero fue suficiente.

NECESITARÁS...

1 dorada de 1.500 g (u otro pescado de este tamaño que tengáis a mano y os guste)

1 patata grande pelada y cortada en rodajas de 2-3 mm de espesor
1 cebolleta cortada en juliana
100 g de aceite de oliva virgen extra
2-3 dientes de ajo cortados en láminas
sal
pimienta

Para el *moji-moji*:

½ cucharada (más o menos) de perejil picado
1 cucharada de kimchi (salsa picante coreana)
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de vinagre de Jerez
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo las patatas con la cebolleta en una bandeja de horno y las salpimiento. Añado el aceite y mezclo bien con las manos. Lo coloco todo bien repartido en una bandeja de horno donde me vaya a caber el pescado entero después y meto la bandeja al horno 40 minutos a 180 °C. **2.** Mientras tanto, lavo bien la dorada y le retiro las escamas y tripas sobrantes si quedasen. (Esta labor la puede hacer el pescadero, pero, como te he dicho, me gusta limpiar pescado, cuidarlo yo.) Hago tres cortes superficiales en la piel (solo en la piel y poco más, sin llegar a la espina) en cada lado. Sazono el pescado muy ligeramente por los dos lados (repito: muy ligeramente). **3.** Mezclo los ingredientes del *moji-moji* en un vaso o un cuenco pequeño

con una cuchara. Si te parece poco para el tamaño del pescado, haz más; dependerá de cuán grande sea el pescado o la bandeja donde va a asarse. **4.** Pasados los 40 minutos, las patatas empiezan a estar tiernas e incluso algunos bordes ya empezarán a dorarse. Saco la bandeja del horno, coloco la dorada encima y la aliño con la mitad del *moji-moji*. Subo el horno a 220 °C y meto la bandeja en el horno, unos 25-30 minutos (dependerá del tamaño del pescado; en cuanto veas que por los cortes empieza a aflorar la primera gota de jugo, transparente primero y blanco perla después, ya está). **5.** En un poco de aceite, en frío, pongo los dientes de ajo y los voy dorando despacio. Cuando están casi dorados (no tostados), les añado la otra mitad del *moji-moji* y lo dejo hervir unos segundos. Solo un pestañeo. **6.** Transcurrido el tiempo de horneado, saco la dorada, compruebo que está bien hecha (con una cucharita, moviendo entre las carnes del pescado, no ha de quedar nada transparente) y le añado por encima la salsa caliente que tengo en la sartén. Puedes servirlo ahí mismo o pasarlo a una bandeja de servicio. **7.** Llevo a la mesa sobre una mano, la otra tengo que reservarla para ir espantando a todo aquel que arrima su tenedor para pinchar una patata antes de que se sirvan los platos (sé de lo que me hablo).

Lo más normal es que no quede ni pizca de pescado o una lámina de patata, pero si haces una dorada bien hermosa y te sobra, guarda cada una de las migajas que queden. Mezcladas con un poco de pisto (ver en Primeros platos), puedes hacerte un relleno para unas empanadillas de lujo. Sustituyendo el pollo de las croquetas de pollo asado (ver en

Primeros platos), te haces unas de dorada que quitan el sentido. Y si solamente se lo añades a una base de curri, de lujo.

LUBINA EN CALDO CORTO

CON VERDURAS

Parece que no es na, pero está de ver el cielo

Sí, ya lo sé, parece comida de hospital. Comida de esa que te daba tu madre cuando tenías la tripa tocada, comida ligera pero sabrosa. Comida con mimo, con cuidado.

En casa, mi madre hacía este plato con merluza o pescadilla (es el mismo animal, pero de un tamaño menor) y a mí me entraban ganas de ponerme malo para que lo hiciese.

Escribo esto y parece que tengo delante la batería de cocina de mi madre, esmaltada y con ribetes marrones sobre blanco; la tapa, igual; con algún desconchón resultado de una caída, un golpe en el fregadero o algún descuido. Veo cómo, al levantar la tapa, asomaba un vapor gustoso, etéreo, liviano, pero agradable y reconfortante. Sobre la mesa, un plato hondo, de Duralex, un tenedor, un cuchillo y una cuchara: «No vayas a dejar el caldo». Dentro de la cazuela, los lomos, o rodaja, de merluza, el puerro, la zanahoria, la cebolla, judías verdes a veces, una hoja de laurel y un poco de aceite de oliva que aderezaba el conjunto maravillosamente.

No supe que aquel plato se llamaba *pescado en caldo corto* hasta años después, cuando empecé mi carrera como cocinero en la escuela de hostelería. Descubrí que aquel pescado tenía nombre y apellidos. Que la receta de mi madre no era porque sí, que vivía en muchos de los más grandes recetarios que podía encontrar. Pero en estos recetarios no ponía que sin mimo, sin cariño, sin la compañía de unas palabras dulces y cercanas, no sabe igual.

☑ NECESITARÁS...

400 g de lubina (200 g por persona)
1 zanahoria pelada y cortada en bastones
1 puerro cortado en trozos
1 cebolla cortada en cuartos si es pequeña y en gajos si es grande
1 patata hermosa pelada y cortada en trozos, en cachelos
6 espárragos verdes (sin la parte más dura)
6 judías verdes limpias y en trozos
½ calabacín, sin semillas, sin pelar y cortado en bastones
2 hojas de laurel
20-30 g de aceite de oliva virgen extra
sal

Para el caldo:

la cabeza y las raspas de la lubina
½ cebolla
1 diente de ajo
½ puerro
1 zanahoria

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero me hago un caldo de lubina con las raspas y la cabeza, la cebolla, el ajo, el puerro y la zanahoria: lo pongo todo en frío, con agua para cubrir, y lo llevo a ebullición durante 15-20 minutos. Lo cuelo y lo reservo en la cazuela donde vaya a hacer el pescado, mejor si es más ancha que alta. **2.** Levanto (llevo a hervir) el caldo y voy añadiendo las verduras por orden de dureza o tiempo de cocción. Las zanahorias, el puerro, la patata, el laurel y el aceite primero; luego, las judías verdes y la cebolla, y dejo para el final los espárragos y el calabacín. En cosa de 10 minutos he de tener todo listo. El caldo habrá reducido y las verduras se habrán cocido, aportando más sabor al caldo. **4.** Cuando la base está, solo me queda poner los lomos de lubina troceados encima y tapar la cazuela, bajo el fuego casi al mínimo y *voilà*! **5.** Rectifico el punto de sal si fuese necesario y sirvo las verduras con el pescado por un lado y el caldo en una taza por otro. Si le ponéis un poco de mayonesa al lado... ¡a flipar!

Esta no es para mí una receta cerrada, puedes ponerle todo aquello que te guste y te apetezca. Las verduras que has encontrado en el mercado, las que son de temporada, las que sabemos que están más vivas, más en su punto de sazón o de madurez. Respecto al pescado, yo lo he hecho hoy con lubina, pero te valdrá cualquiera de un buen tamaño. No lo hagas con boquerones o con sardinas, pero la merluza, la lubina, la dorada, el rape, unos lomos de lenguado o un pargo serán perfectos, no lo dudes.

BACALAO AL HORNO

CON SALSA DE TOMATE CASERO

Un clásico de lujo que puedes hacer en casa, en un chasquear de dedos

Con 21 años me fui a vivir a Suiza. A los pocos meses de terminar en la escuela de hostelería en la Casa de Campo de Madrid, me salió un trabajo allí. Llegué a casa y dije a mi familia: «Me voy a trabajar a Suiza». Tuvimos que sacar el atlas (el Google Earth del siglo pasado) para buscar la ciudad donde me iba a ir. Primero estuve en el hotel Kreuz, en Meggen (cantón de Lucerna), y después en el restaurante Weinstube zur Taube, en Zug (cantón de Zug).

En aquellos años se publicaba una especie de folletín pequeño, semanal, con noticias muy locales. Mi jefe entonces, Daniel Shaffer, anunció en él que lo que hasta ese momento había sido una taberna de vinos suiza pasaba a ser una taberna de vinos-restaurante español. En tal fecha se había incorporado a su cocina un cocinero español, de nombre Alberto Chicote, recién llegado de Madrid y bla, bla, bla...

Por toda Suiza había mucha población española, emigrada desde hacía tiempo en busca de las oportunidades de las que aquí carecían (la historia es cíclica, ¿te suena?), y al leer que había un español nuevo en la ciudad, una muy buena parte de la gente que vivía en la ciudad pasó a presentarse... y a citarme en el local del Centro Español de Zug, donde muchos de ellos se encontraban los fines de semana para tomar un carajillo de Magno, comprar lotería de Navidad, cortar un poco de jamón o chorizo y sentirse un poco más cerca de casa.

Me negué durante unos meses a aparecer por el local. No quería estar con españoles (de eso ya tenía mucho en Madrid), quería conocer un mundo nuevo para mí y aprender cuánto más alemán mejor, y ya empezaba a hacer algún que otro amigo.

Hasta que llegaron la morriña, el «echo de menos mi casa», el «quiero hablar del tirón con alguien en mi idioma»... y el primer bacalao con tomate que probé allí. Lo hacía una señora que oficiaba en las cocinas durante los fines de semana. Sabor de casa.

Desde entonces, mis domingos pasaban por el plato de bacalao con tomate, por la tele puesta en español y por las partidas de futbolín.

En recuerdo de aquel bacalao, este.

NECESITARÁS...

3 tajadas de bacalao desalado de unos 200 g cada una (1 por persona)
70 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de patatas, peladas, lavadas y cortadas en rodajas de 5 mm
300 g de cebollas, peladas y cortadas en juliana al hilo
6 dientes de ajo lavados, pero sin pelar
harina (para enharinar el bacalao)
100 g de vino blanco
500 g de salsa de tomate (puedes hacerla como te explico en Bases y fondo de nevera o buscar la que más te guste, las hay fantásticas)
sal
pimienta

¡VAMOS AL LÍO!

1. Preparo una sartén de bordes altos y pongo el aceite (más o menos, 3-4 cm), lo caliento a fuego vivo. Cuando está a unos 160 °C, introduzco las patatas, las cebollas y los ajos y los dejo unos 8 o 10 minutos, hasta que los bordes empiezan a estar un poco dorados. Entonces retiro las patatas con la cebolla y los ajos y los dejo en un escurridor para eliminar el aceite sobrante. **2.** Ahora paso las tajadas de bacalao por harina y las frío en un poco de aceite (no tanto como para las patatas) hasta que se doran un poco, muy poco. Las retiro a un plato y las reservo. **3.** En una bandeja de horno, reparto por el fondo las patatas con la cebolla y los ajos, salpimiento y coloco el pescado encima, con la piel hacia

arriba. Si el bacalao ha soltado algo de jugo en el plato…, ni lo dudes, *pa* dentro. **4.** Agrego el vino y cubro con la salsa de tomate. (Puedes dejarlo tapado a temperatura ambiente durante 2 o 3 horas, no más, y terminarlo más tarde; no te recomiendo que lo enfríes en la nevera, el resultado no merecerá los esfuerzos realizados.) **5.** Lo horneo a 190 °C durante unos 10 minutos. (El pescado se cocinará y soltará algo de jugo, que junto con el vino y la salsa de tomate harán las delicias de las patatas, que desde el fondo de la bandeja están diciendo: «¡Dame más de esto!».) **6.** Compruebo con un cuchillo fino que el bacalao se deshoja finamente y que tiene la temperatura necesaria (no olvides que el bacalao en su punto es una delicia; pasado, es un estropajo con sabor a sal). Y listo para servir.

Si te sobra algo, este bacalao, sin las patatas y desmigado junto con la salsa de tomate, es el relleno perfecto para unas patatas asadas rellenas como las de la página 110, pero en vez de con panceta y verduras o boloñesa, con bacalao y tomate. Suena bien, ¿no?

TRUCHAS AL HORNO

CON PATATAS, SIDRA Y CAPA CRUJIENTE

Un pescado de precio humilde, pero que puede darnos grandes alegrías

Son las truchas de esos pescados de río que, no sé por qué, se ven relegados a un segundo plano en las pescaderías. A mí me parece que se le pueden sacar chispas. Solo hay que pensar en cuáles son sus mayores virtudes y buscar un modo para cocinarlas y que brillen con luz propia.

Cuántos productos hay que en otro tiempo se consideraban de segunda y ahora están en lo más alto de la lista de precios en el mercado. Cuando comencé a cocinar (1987), se nos avisaba a los novatos de que en el mercado había unos animales parecidos a los langostinos, pero mucho más rojos y de presencia más imponente, y que habíamos de tener ojo para que no nos colasen unos por otros. Habrás adivinado que se referían a los carabineros, que hoy están en la tabla de los más queridos entre los amantes del marisco.

Esta receta aprovecha el que creo que es uno de sus puntos fuertes: el sabor de la piel bien tostada y crujiente, sin

olvidar el suave sabor de su carne, delicada, aterciopelada y jugosa.

NECESITARÁS...

4 truchas hermosas, 1 por persona (me gustan las asalmonadas, con su carne rosácea y algo más grasa)
200 g de patatas peladas, lavadas y cortadas en rodajas de 3 mm de espesor
1 cebolla roja cortada en juliana, en tiras de grosor medio pero cortadas al hilo
2 dientes de ajo sin pelar y machacados
unas ramas de romero fresco
4 lonchas de jamón (del tamaño de la cavidad visceral de las truchas)
200 g de sidra (si es natural, mejor)
100 g de aceite de oliva virgen extra
50 g de pan
1 diente de ajo
2-3 ramas de perejil (solo las hojas)
sal
pimienta

¡VAMOS AL LÍO!

1. Una hora antes de la comida, elijo una bandeja de horno donde me puedan caber las truchas enteras extendidas. **2.** Pongo en ella las patatas, la cebolla, algunas ramas de romero y los dientes de ajo machacados junto con parte del aceite (reservo un poco) y mezclo bien con las manos mientras salpimiento. Tapo la bandeja con papel de aluminio

y meto al horno a 160 °C durante 40 minutos. **3.** Mientras las patatas se van haciendo, embebiendo del aceite y de los sabores y aromas del resto de los ingredientes, preparo las truchas. **4.** Lavo bien las truchas, retiro alguna víscera que pueda haber quedado al comprarlas y las sazono por dentro y por fuera. **5.** Coloco en el interior de la cavidad visceral de cada trucha 1 loncha de jamón y 1 rama de romero. Cierro la abertura con un palillo y reservo las truchas aparte. **6.** Coloco el pan desmigado groseramente en un procesador de cocina junto con el diente de ajo y el perejil. (Puedes poner alguna cosa más que te guste, como una pizca de pimentón (dulce o picante), un poco de curri, una pizca de comino o incluso alguna especia más exótica, como el *garam masala.*) Trituro todo bien hasta lograr una especie de pan rallado aromatizado. **7.** Pasados 40 minutos en el horno, las patatas ya estarán tiernas (si todavía las notas firmes al pincharlas con un cuchillo, déjalas un poco más). Es el momento de quitar el papel de aluminio y subir el horno a 190 °C. Las patatas empezarán a dorarse por encima poco a poco. **8.** Cuando las patatas ya empiezan a dorarse, saco la bandeja del horno, pongo la sidra en el fondo y las truchas por encima, si es posible que quepan holgadas, sin molestarse unas a otras, mejor. Rocío ahora las truchas con el aceite que no había utilizado y meto inmediatamente al horno durante 5 minutos. La piel empezará a tostarse y la carne de las truchas a recibir el calor. ¡Vamos bien! **9.** Pasados estos 5 minutos, abro la puerta del horno, reparto el pan rallado aromatizado por encima de las truchas y rocío

con un poco más de aceite. Solo he de dejarlo durante unos 7-8 minutos en el horno para que el pan se dore, se tueste, y los aromas del ajo, la hierba que haya utilizado y las especias si se las he puesto inunden el interior del horno y, al abrirlo..., *¡booomm!* Estallido aromático en la cocina. Estas cosas me encantan. **10.** Solo resta sacarlas de la bandeja del horno, disponerlas en el centro de la mesa y repartirlas a todos los que estarán locos por meterles tenedor y cuchillo. ¡Ah! Y no te olvides del palillo que cerraba cada trucha, que sigue estando ahí, y para comer, no sirve.

Si te sobra alguna trucha, siempre puedes desmigar su carne, cuidando de no dejar ninguna espina en ella, y aprovechar para hacer alguno de los platos de aprovechamiento que encontrarás en este libro.

Puedes hacer un pastel de pescado si tienes lo suficiente, preparar un relleno para unos raviolis o unos canelones, o añadir la carne de las truchas a una farsa de mejillones para hacerte unos tigres muy especiales.

Si te parece que la cantidad de pescado que te ha quedado no es suficiente para preparar ningún plato, no te preocupes: envuélvelo en papel film, ponle una etiqueta donde ponga lo que es y cuándo lo guardaste y congélalo; llegará un día en que le encuentres un uso y puedas abaratar otro plato más adelante.

VENTRESCA DE PEZ LIMÓN

UN POCO PICANTE

O de otro pez, como salmón, lubina o dorada...

La ventresca posiblemente sea la pieza más valorada en algunos pescados como el atún o el bonito, pero bastante desconocida en otros como el pez limón, las doradas, las lubinas o el salmón, aunque en estos casos, como en otros, la calidad del corte es innegable. Suelen ser piezas más grasas, más plenas de sabor y de textura melosa y muy jugosa.

Al final, es la parte del animal que protege las vísceras, que tienen que verse menos afectadas por las subidas o bajadas de temperatura del agua del mar.

En los animales grandes se suelen vender por separado —y notablemente más caras—, como en el atún o el bonito. Pero cuando compramos un animal entero suelen ser motivo de dudas o directamente acaban en la basura. Y eso… no puede ser.

Puedes realizar esta receta con las ventrescas de cualquier otro pescado o incluso con otra pieza que no sea ventresca,

pero busca algo que sea firme y jugoso, si no, se deshará y no será lo mismo.

NECESITARÁS...

ventrescas de pez limón (o de otro pescado) bien limpias de escamas (1 por persona)
sal
pimienta
aceite de oliva virgen extra (para embadurnar el pescado)
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de kimchi (o tu salsa picante favorita)
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolleta picada finamente
2 o 3 tomates maduros, en su punto de sazón, cortados en dados hermosos

¡VAMOS AL LÍO!

1. Salpimiento primero las ventrescas y las rocío con un poco de aceite. **2.** Sazono los tomates y los pongo en una bandeja. **3.** Ahora preparo la salsa en un bote con cierre hermético (uno que haya guardado de alguna conserva me vale; procuro tener siempre alguno a mano para este fin). Pongo dentro el zumo de limón, la salsa de soja, el *kimchi* (u otra salsa picante; cuidado con el picante, regúlalo) y el aceite. Tapo bien el bote y me lío a moverlo con todo dentro como si fuese el mismísimo Perico Chicote (con el que,

aprovecho para decirlo una vez más, no tengo nada que ver; ni con él ni con el celebérrimo Museo Chicote). La salsa se irá emulsionando y haciéndose toda una. Fácil, ¿verdad? Después de probar este truco, no dejarás de tener un frasco de cristal de un tamaño u otro a mano. Así podrás también montar vinagretas para ensaladas más rápido que un chasqueo de dedos. **4.** Pongo al fuego una plancha, sartén o parrilla y, cuando está bien caliente, coloco en ella las ventrescas, por el lado de la piel primero. Esta capa protectora hará que el calor les entre más despacio y que su carne se haga más lentamente. Tras unos 5 o 6 minutos a fuego medio, les doy la vuelta y las dejo solo 2 minutos, para que no se queden crudas por ese lado. Cuando están listas, las retiro del fuego a una bandeja, con la piel hacia abajo, donde las pueda manejar cómodamente. **5.** Primero retiro la fina capa superior que se queda más dura; fuera, no me interesa nada. Separo ahora la carne de las ventrescas con un par de cucharas para que no se me despedacen mucho. Presentarán unas láminas jugosísimas de carne, brillantes y tiernas. Retiro las espinas y corto las pieles en unos trozos de tamaño mediano que vuelvo a poner sobre la plancha o la sartén para cocinarlas por los dos lados, lo suficiente para que se tornen crujientes y sabrosísimas. **6.** Pongo la carne de las ventrescas en un bol con la cebolleta picada, añado la salsa que ya tenía lista y muevo con cuidado para que se aliñe bien pero no se rompan las lascas. ¿Bien? **7.** Rápidamente pongo todo encima del tomate.

8. Y, como tengo la piel de las ventrescas bien escamada y crujiente…, la pongo por encima. ¿Por qué no?

Cuando adquieras ventrescas, vigila siempre que estén libres de manchas verdes: corresponden a la bilis del animal y amargarán. En el caso del bonito, por ejemplo, es complicado que no tengan alguna mancha que se puede retirar fácilmente con la ayuda del cuchillo; por ahí, puedes pasar, pero si están visiblemente dañadas, con la carne tocada y sin que la superficie interior sea lisa y brillante, no las compres, espera a otro día que estén bien o elige otra pieza.

CAZUELA DE BACALAO

CON VERDURAS DE PRIMAVERA Y AZAFRÁN

El bacalao, un pescado que nunca falta en mi nevera. O en mi congelador

Y cuando digo nunca es nunca. Hace cosa de veinte años, el bacalao era un pescado de segunda, y hoy forma parte de innumerables platos tanto de restaurantes de postín como de menús asequibles, y en las casas, desde luego.

Ahora es más fácil consumirlo. Todos podemos hacernos con las ilustres tajadas de bacalao ya desalado y listo para cocinar, pero no siempre fue así.

El bacalao en España se ha consumido siempre curado en sal. Bacaladas (todo el animal, decapitado, abierto por la mitad) curadas en sal que se cortaban con una especie de guillotina enorme que cortaba las piezas que cada cliente deseaba llevar a casa. Llevar a casa para conservar o para desalar. Se ponía la cantidad necesaria en agua y se metía en la nevera, después, a cambiar el agua tres o cuatro veces al día hasta que el bacalao estaba en su punto de salazón para poder cocinarlo.

He viajado en varias ocasiones a Noruega a conocer los procesos de selección y curación del bacalao en uno de los centros de pesca y producción de bacalao más importantes del mundo, las islas Lofoten.

He visto sacar los animales del agua de uno en uno y tratarlos con extrema delicadeza. Trabajar en el mar cuando la temperatura ambiente es de -15 °C. Recibir los animales en la factoría, limpiarlos a mano, retirarles las cocochas, deslomarlos, cubrir los lomos con sal gorda, miles de kilos, y esperar a que el tiempo y la sal hagan su labor.

He cocinado bacalao en la calle, sí, en la calle, cuando la temperatura ambiente rondaba la de nuestros congeladores de casa y hervir un cazo con agua era poco menos que imposible.

Estos viajes y la gente que conocí —pescadores, procesadores— me enseñaron a amar este producto. A valorarlo cada vez más. Ahora, cada vez que tengo una tajada de bacalao en la mano, vienen a mi mente las personas, el frío, el aroma a sal y el viento que sopla en el círculo polar ártico mientras los pescadores tiran sus cañas para traernos estos pescados de carnes nacaradas, gelatinosas y con su inconfundible sabor salino.

NECESITARÁS...

2 dientes de ajo, pelados y laminados

300 g de cebolla picada finamente
20 g de alcaparras en conserva, escurridas
40 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de bacalao desalado (200 g por persona)
150 g de vino blanco
400 g de espárragos verdes, lavados, con la parte dura retirada y cortados en trozos de 3 cm
150 g de guisantes (si son frescos, mejor; si son congelados..., qué le vamos a hacer)
1 cucharada pequeña de perejil picado
6-8 hebras de azafrán de la Mancha

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo los ajos, la cebolla y las alcaparras en una cazuela más ancha que alta (para que los ingredientes no se nos apelotonen) y los rehogo a fuego suave en el aceite hasta que empiezan a tomar un color dorado. **2.** Por otro lado, coloco en una cazuela las tajadas de bacalao desalado cubiertas de agua y con la piel hacia abajo. Acerco al fuego suave, dejo que hierva muy despacio 2 minutos, doy la vuelta, dejo 2 minutos más, apago el fuego y dejo que se atempere dentro de este caldo. **3.** Vuelvo a la cazuela de las cebollas, los ajos y las alcaparras. Ya dorado todo, es el momento de añadir el vino y las hebras de azafrán. Dejo cocer tapado al menos 15 o 20 minutos. El vino ira reduciendo muy poco a poco (para eso lo tengo tapado). Pasado este tiempo, agrego el caldo del bacalao que tengo en la otra cazuela. **4.** El bacalao atemperado se me ha quedado huérfano de atención y cuidado. Vuelvo a él.

Deshojo su carne con los dedos, las lascas nacaradas irán apareciendo en mis manos y tengo la oportunidad de retirar ahora todas las espinas y, si quieres, la piel. (A mí la textura gelatinosa de la piel me flipa, así que la rompo un poco con los dedos y se la añado al bacalao ya en lascas.) **5.** Es el momento de añadir las verduras al guisote de cebolla, ajo, alcaparras y vino. Primero, los guisantes, que tardarán un poco más si son congelados (unos 8 o 10 minutos) y menos si son frescos (unos 5 o 6 minutos), y, después, los espárragos, que si son de un grosor medio se cocerán en unos 3 o 4 minutos. Tapo la cazuela de nuevo y espero a que guisantes y espárragos estén cocidos y de un color verde vivo y *restallante* . Cuando están listos, los retiro del fuego y les añado las lascas de bacalao y (si te gusta) la piel. **6.** Muevo la cazuela con movimientos de vaivén hasta que todo está bien integrado (te recomiendo no meter la cuchara de palo en el guiso, pues podrías romper demasiado las delicadas lascas de bacalao). Solo me falta añadir el perejil picado por encima para rematar la faena.

Puedes hacer este mismo plato cambiando las verduras según esté el mercado. Yo lo hice en primavera y el resultado es un guiso primaveral que huele a verduras frescas y a pasarlo bien.

GARBANZOS VERDES CON COCOCHAS

AL PILPIL

El matrimonio perfecto, se encontraron y van a seguir juntos toda la vida

Nací en Carabanchel, bueno, no, nací en La Milagrosa, como muchos niños en Madrid en esa época, pero mis padres vivían en Carabanchel y allí me fui yo a vivir con ellos, así, sin preguntar.

Viví entonces, hasta la treintena, en Carabanchel alto, la frontera. Desde mi bloque teníamos dos manzanas más, dos calles que cruzar... y se acababa Madrid. A los niños de aquella época (tendría yo cosa de 10 años) nos gustaba decir que vivíamos en La Frontera, que si cogíamos la bici y nos íbamos a un descampado muy cercano, ya no era Madrid. Imaginábamos que pisábamos tierra de nadie, un territorio para explorar, como el que se adentra en el Amazonas.

Eran aquellas tierras lugares de recreo, de paseo o de cultivo. Los domingos por la tarde salíamos mi hermano Daniel y yo de paseo con mis padres y recuerdo que caminábamos entre parcelas de cultivo. Había de todo:

cereales, hortalizas, pequeñas huertas o terrenos más grandes dedicados a otros fines. Un día de junio nos cruzamos con un señor que trabajaba su tierra. Boina en ristre, cómo no. Mi padre siempre nos preguntaba: «¿Sabéis qué es eso?» (así aprendí yo a diferenciar las plantas de patata o de pimiento o unas tomateras). No habíamos visto aquellas plantas en la vida, solo veíamos unas pequeñas vainas hinchadas, color verde brillante, así que dijimos a la par: «¡Judías!». «¡No! Señor, ¿podría usted enseñarles a los niños qué son estas plantas?» Aquel señor nos miró con cierta condescendencia y nos dijo: «Son garbanzos». Nunca se nos habría ocurrido. Acto seguido, arrancó un par de vainas de la mata y nos las ofreció: «Probad a abrirlas y coméoslos».

Así lo hicimos, no fue fácil, pero lo logramos. Aparecieron ante nuestros ojos unos garbanzos pequeñísimos, casi diminutos, y verdes. Probamos y… ¡booomm! ¡Madre mía! ¡Qué sabor! ¡Qué dulzor! ¡Qué maravilla! Ese sabor se quedó grabado en mi mente aquel día.

Los busqué durante muchos años, pero los productores no entendían que los quisiese así. Los garbanzos se consumen secos y chimpún. Ahora ya hay productores que han descubierto este producto dentro de un producto y que hay cocineros o aficionados al noble arte de guisar que queremos disfrutar de un producto que, para mí, sabe a tardes de domingo de junio, a paseos con mis padres y a la

amabilidad de un señor que quiso que supiésemos que podemos sorprendernos a cada momento.

NECESITARÁS...

500 g de garbanzos verdes (u otra legumbre cocida, o alguna verdura que te guste: con borrajas cocidas sale de lujo, con cardos...)
400 g de cocochas de merluza o de bacalao (las de merluza son más finas, pero las de bacalao son más carnosas y gelatinosas —y más baratas—)
2 dientes de ajo laminados finamente, a cuchillo o con una mandolina
200 g de aceite de oliva virgen extra (que sea suave)
2-3 hojas de hierbabuena fresca picada
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero recorto a las cocochas todas las barbas. Pongo las barbas a hervir, con agua que las cubra (o un poco más), en un cazo pequeño y dejo que cuezan 10 minutos. Cuelo y reservo el caldo. **2.** Cuezo los garbanzos (o lo que vayas a utilizar) al punto que me gusta (tú, al tuyo) y los reservo (ni que decir tiene que puedes hacer este paso con anterioridad). **3.** Pongo el ajo junto con el aceite en un cazo pequeño y lo caliento lentamente, hasta que las láminas están doradas y crujientes. Retiro el ajo a un papel absorbente y dejo atemperar el aceite. **4.** Mucho ojo

ahora, que aquí hay que ser muy fino. Pongo 1 cm del aceite de ajo en el fondo de una cazuela baja o una sauté (así llamamos a las sartenes con los bordes rectos y un poco más altas de lo normal) y coloco las cocochas con el lado plateado (en el caso de las de bacalao, el que tiene la piel) hacia arriba cuando el aceite esté a temperatura media, unos 80-100 °C (¡ojo!: no es cuestión de freírlas). Dejo que se hagan poco a poco y que vayan soltando su jugo y añado 2 cucharadas del caldo reservado. El hervor aquí ha de ser muy tenue. **5.** Empiezo a mover poco a poco la cazuela con movimientos circulares para que se ligue la salsa, suavemente, pero sin descanso. Si está demasiado caliente, no se ligará, así que deja que se atempere un poco y vuelve a mover, verás que la salsa, el pilpil, se va trabando y adquiere una densidad mágica, que brilla como un lago bajo la luz del sol de verano (qué blandito me ha quedado esto, pero lo dejo). Pongo entonces a punto de sal. **6.** Cuando el pilpil está ligado y ajustado de sal, añado los garbanzos (o lo que hayas elegido), dejo que tomen temperatura, espolvoreo con la hierbabuena y sirvo. Prepárate para recibir felicitaciones, enhorabuenas y los encargos para el fin de semana siguiente. Eso va a pasar.

Los garbanzos verdes son muy escasos y difíciles de encontrar, pero puedes hacer el mismo plato con guisantes, borrajas, verdinas, pochas… y seguirá siendo un platazo.

ALITAS DE POLLO AL AJILLO

O pollo al ajillo, o muslos al ajillo... ¡o lo que sea de pollo al ajillo!

En el año 91 trabajaba yo en un sitio (no lo nombraré para no despertar suspicacias) donde, cuando preparaba la comida de la familia, del personal, uno de los platos que más gustaban eran las alitas de pollo al ajillo. Nos poníamos las botas con un producto barato y rico a más no poder, nos encantaban.

Solo en algunas ocasiones nos cruzábamos con la jefa del lugar a la hora de la comida, y siempre que nos veía comer las alitas, disfrutarlas a tope, nos decía que no comprendía cómo podíamos comer eso, que las alitas no valían para nada y que en su casa no entrarían nunca. Nos mirábamos anonadados y sin comprender nada de nada. A nosotros nos sabían a gloria y pensábamos seguir haciéndolas todas las veces que nos apeteciesen. Cada vez que hago, o como, alitas, me acuerdo de aquel comentario.

Para mí, las alitas son un bocado delicioso, cargado de sabor y con una textura que no encuentro en el resto del despiece del pollo. Además, dividen a la población, cosa que me

parece muy divertida. Hay quienes prefieren la parte que tiene dos huesitos, quienes prefieren el *muslito* y quienes adoran las puntas, que, si bien no tienen nada de chicha, están cargadas de sabor y textura gelatinosa.

En mi casa tengo todas las de perder. A Inma y a mí nos gustan más las piezas de los dos huesitos, y menos los muslitos, así que nos las tenemos que repartir. Pero mientras que yo soy un gran fan de las puntas, a Inma no le gustan, así que… ¡todas para mí!

NECESITARÁS...

500 g (más o menos) de alitas de pollo, o trozos de pollo
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 cabezas de ajos pelados (o más o menos, a tu gusto)
zumo de 1 limón
2 ramas de romero fresco (o cualquier otra hierba aromática, fresca o seca, o ninguna, no es crucial)
200 g de vino blanco o 200 g de cerveza (funciona bien con los dos, prueba y elige tu favorito)
sal
pimienta negra recién molida
perejil picado

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero parto cada alita por las coyunturas en tres y salpimiento. Si en vez de alitas usas otras piezas, pártelas

en trozos no muy pequeños. **2.** Corto los ajos en dados medianos, los pongo en frío con el aceite en una cazuela o sartén alta y caliento lentamente (esto es importante para que los ajos se hagan bien antes de dorarse y el aceite adquiera el perfume del ajo todo lo posible). Cuando los ajos están dorados, los retiro del aceite, bien escurridos, y los reservo aparte. **3.** En la misma cazuela, caliento más el aceite y doro bien las alitas por todos los lados. Una vez doradas, las retiro y las reservo. **4.** Ahora paso a la cazuela la mitad de los ajos dorados, añado el romero y lo caliento un poco a fuego suave. Incorporo las alitas, volteo bien y dejo que se calienten uniformemente. **5.** Riego todo con el vino (o la cerveza) y el zumo de limón y dejo que se evapore poco a poco (unos 10 minutos), a fuego medio, mientras sigo moviendo de vez en cuando. **6.** Termino poniendo la otra mitad de los ajos por encima y un poco de perejil picado (si tenemos; si no..., pues no). ¡A pasarlo bien y a pringarse los dedos!

Para que las alitas se doren bien, en lugar de cocerse, lo mejor es hacerlas por tandas: así no baja la temperatura del aceite y se doran más uniformemente.

ALITAS DE POLLO PICANTES

MEDIO CHINO STYLE

El encuentro de dos mundos en unas alitas

Hablamos de fusión ahora como algo vanguardista, novedoso y sorprendente, y es cierto que el término, culinariamente hablando, lo es, pero no su contenido, su significado.

Si entendemos la cocina fusión como unos usos y gustos que surgen de la asimilación, comprensión y asunción de dos o más diferentes cocinas, y que llegan a dar unos gustos nuevos, unos platos inexistentes hasta el momento, podemos decir que la cocina tradicional, la que tenemos como *de toda la vida*, ha ido surgiendo de una manera similar a lo largo de la historia.

Los géneros o el conocimiento nunca han viajado tan rápidamente como ahora, así es. Pero durante toda la historia de la cocina o de la gastronomía ha ocurrido siempre del mismo modo. Más lentamente, más calladamente, pero del mismo modo.

Nos llegaron las patatas de la otra orilla del Atlántico hace cosa de quinientos años (no es tanto en términos históricos) y en toda Europa hay platos, ahora tradicionales, que se conformaron con el tubérculo americano. No hace falta que nombre alguno de los más conocidos…, ¿no?

La posibilidad de importar o exportar especias fue uno de los motivos comerciales más importantes durante siglos. Hay quien dice que la intención de Cristóbal Colon al viajar hacia el oeste era encontrar una nueva ruta hacia las Indias, de donde venían las especias que condimentaban los platos que se servían aquí.

Tal ha sido la intención de mejorar, adaptar, recoger e involucrar usos, géneros y maneras culinarias de quienes cocinaban en uno y otro lado del mundo.

Hay quien defiende que las *pizzas* italianas surgen de las cocas catalanas, o al revés (cada uno defiende una u otra postura; yo me inclino por la primera opción), pero lo que sí que es cierto es que el plato que fuese viajó de un lado a otro y se adaptó a las maneras del lugar creando algo nuevo.

¿Era eso fusión?, no creo ni que existiese el término, pero, desde luego, cumple con las condiciones del significado de lo que hoy entendemos por *cocina fusión*.

De un modo u otro, a fecha de hoy y con el conocimiento que ahora tenemos de la cultura gastronómica y su

trayectoria, no es de locos decir que la fusión ha sido una de las puntas de lanza de la evolución y la vanguardia.

Seguiremos recogiendo productos, ingredientes de aquí y de allá, seguiremos aprendiendo cómo y cuándo se hace tal o aquel plato, seguiremos absorbiendo lo que guste en cada lugar, y, poco a poco, iremos conformando lo que posiblemente, quizá no, se convierta en la tradición de nuestras generaciones venideras. Y así..., ¡hasta el infinito y más allá!

Las alitas van con aromas de aquí y de allá, de ahí lo del *medio chino style*.

NECESITARÁS...

- 1 kg de alitas de pollo
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 10 granos de coriandro (la semilla del cilantro)
- sal
- 1 cucharada de chili garlic sauce (viene en botes y es sencillo encontrarla)
- 1 cucharada de black bean garlic sauce (también es sencillo encontrarla ya)
- un poco de chile seco molido o cayena (si quieres que estén más picantes)
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- 30 g de salsa de soja
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra (para hornear)
- zumo de ½ limón (o de 1 limón si no es muy jugoso o grande)

cilantro fresco

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en un mortero los dientes de ajo, la pimienta, el coriandro y un poco de sal (la justa para que los ajos no se escapen del mortero y tengas que ir a buscarlos por toda la cocina). Majo bien hasta lograr una pasta. **2.** Le añado la *chili garlic sauce* y la *black bean garlic sauce* y mezclo todo bien con la mano del mortero (si quieres, puedes poner ahora el chile o la cayena). **3.** Incorporo a la mezcla el vinagre y la salsa de soja. Mezclo bien en el mismo mortero y termino con el aceite. Ya está listo el aliño de aquí y de allá. **4.** Es el momento de ponerse con las alitas. Las parto por las coyunturas en tres partes y las uso todas (hay quien prefiere no usar las puntas por su poca chicha; yo creo que tienen mucho sabor y, aunque no tengan carne..., me encanta rechupetearlas). Pongo todas las alitas junto con el contenido del mortero en un recipiente y lo mezclo hasta asegurarme de que toda la superficie de cada alita está en contacto con el aliño. Tapo el recipiente y lo meto en la nevera durante al menos 8 horas, para que cojan bien de sabor y gusto. (Como puedes ver, no le he puesto casi nada de sal, solamente un poco al principio, y es que la sal, aunque mejora su conservación, extrae jugo de las alitas y les resta sabor.) **5.** Tras el reposo, saco las alitas de la marinada, del aliño (lo reservo), las extiendo en una bandeja

de horno (con el lado con más piel hacia abajo), sin que se apelotonen, las sazono y les añado el chorrito (no mucho) de aceite. **6.** Meto en el horno (precalentado) a 200 °C durante 30 minutos. Pasado este tiempo habrán empezado a dorarse en su parte superior. Les doy la vuelta, añado todo el *caldichi* de la marinada que he guardado y las vuelvo a meter en el horno a la misma temperatura unos 20 minutos más. Han de quedar bien bien doradas; si no lo están todavía, las dejo un poco más. **7.** Cuando están doradas y brillantes, las saco del horno y las rocío con el zumo de limón, las retiro y las coloco en una bandeja de servicio como me dé, a veces hago con ellas una montonera, al más típico estilo de *pub* británico, y otras, las coloco y extiendo para que queden más vistosas; las dos maneras me gustan.

8. Para rematar, pongo una pizca de agua en la bandeja de horno para ligar un poco la salsa que habrá quedado y rocío con ella las alitas. Solo me falta picar, no muy finamente, unas hojas de cilantro, ponérselas por encima y… ¡a viajar! Preparaos para recibir aplausos y felicitaciones de los familiares o amigos.

Es difícil que te sobren alitas, al final, una a una, terminan cayendo todas. Pero si te sobrasen, puedes conservarlas en el frigorífico durante 4 o 5 días, aunque perderán brillo, textura y prestancia. Si me sobrasen, que nunca me sobran, preferiría desmigar la carne y la piel, despreciar los huesos y usarlas, junto con un sofrito de ajetes, jengibre fresco rallado, cebolla y zanahoria, para hacerme un relleno para unas *gyozas* (unas empanadillas al vapor), que, con todos estos aromas, serán la bomba.

CACHOPOLLOS

O cachopo de pollo, más suaves y amables que los de carne roja

En casa, cada comida es una fiesta. Sea lo que sea lo que prepare para comer, el cariño, el gusto y el momento transforman cada mesa en un festival. Da igual si tocan lentejas que si toca cenar una ensalada o hacer unos cachopollos.

Mi madre, cuando éramos pequeños, nos hacía *libritos*, una versión casera de los escalopes Cordon Bleu o cachopos. Ella los hacía con filetes de lomo de cerdo. Abiertos a la mitad, sin llegar a dividir cada filete, el carnicero se los dejaba listos para rellenar. Solo faltaba poner dentro un queso fundente y jamón cocido y cerrar los libritos con un palillo para que no se escapase su relleno cuando lo tocase el calor. Una vez empanados, quedaban listos para pasar por la sartén y hacer las delicias de la familia.

Hiciese los que hiciese mi madre, siempre eran pocos, y eso que en casa se cocinaba muy generosamente. No recuerdo haber comido nunca uno frío. Volaban del plato a velocidad de vértigo.

Como una vez fritos no se podía vislumbrar en cuál de los dos lados estaba el palillo, mi hermano y yo jugábamos a acertar dónde estaba, si en un lado o en el otro. Metíamos el cuchillo y quien acertaba ganaba un punto. Y así hasta que nos comíamos los que nos tocaban. El ganador… ganaba, sin más. La sonrisa de la victoria. Solo nos quedaba esperar a que tocasen libritos de nuevo para obtener la revancha.

Esta versión un poco más ligera y tierna del cachopo triunfa donde va.

NECESITARÁS...

(para 1 cachopollo)

- 2 filetes de pechuga de pollo
- sal
- pimienta negra
- salsa sriracha
- mostaza
- romero fresco bien picado
- 100 g de queso manchego semicurado cortado en lonchas finas
- 50 g de jamón serrano o ibérico cortado en lonchas finas
- harina, huevo batido y pan rallado (para empanar)
- aceite de oliva virgen extra (para freír)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Extiendo los filetes en una tabla y los aplasto para que tengan un grosor regular. (Para hacer esto hay una herramienta que se llama *espalmadera*, pero si no tienes, apáñate con lo que sea: una sartén pequeña y bien plana, el canto de un cuchillo grande y pesado… Para que no salten pequeñas partes de carne por todos lados, pongo una capa de papel film debajo y encima del filete y así puedo golpearlo con fuerza sin peligro.) **2.** Sazono los filetes con sal, pimienta, un poco de *sriracha*, mostaza y romero. **3.** Sobre la mitad de los filetes de pollo (la otra será para tapar), pongo la mitad de las lonchas de queso manchego; encima, las lonchas de jamón (cuanto mejor sea el jamón…), y termino poniendo sobre ellas otra capa de queso. **4.** Ahora tapo con la otra mitad de los filetes, aprieto bien, envuelvo cada cachopollo con papel film y los enfrío al menos durante 12 horas (esto ayudará a que al empanarlos después se rompan mucho menos). **5.** Empano los cachopollos pasándolos por harina, huevo batido y pan rallado (en este orden) y los frío en una sartén (no en freidora) con aceite hasta que están bien dorados y crujientes. Retiro sobre papel absorbente y se quedan listos para meter el tenedor, el cuchillo y… ¡el diente!

Te sugiero algunas variantes con buenísimo resultado:

Puedes cambiar el pollo por cerdo o ternera. En los dos casos te recomiendo que espalmes la carne, que la afines y rompas un poco la fibra para que resulte más tierna.

Aquí los he hecho con salsa picante y mostaza (jamón, queso y mostaza van muy bien de la mano), pero también puedes macerar la carne con

un majado de ajo y perejil, por ejemplo, o rociar los filetes de pollo con unas gotas de zumo de limón.

Respecto al relleno, tú eliges. Cualquier queso que te guste irá bien, pero mejor si tiene un grado de maduración medio, es graso y funde bien.

En mi versión uso manchego semicurado y jamón ibérico, pero hay otra combinación que me encanta: lacón cortado a mano y queso de tetilla en láminas de 2 mm. Queda de cine.

En general, los fritos soportan la conservación en frío bastante mal. No se pueden volver a freír después porque absorberán muchísimo aceite y quedarán secos y grasientos, y soportan muy mal el calor del microondas, no recuperan su capa crujiente exterior y el empanado tiende a desprenderse de la carne y a ablandarse mucho con la humedad. Aun así, no será el primer escalope, croqueta, librito o tigre que me como cuando, volviendo a casa de recogida, más temprano (por la amanecida) que tarde (de noche), el hambre aprieta y no me quiero ir a la cama con el estómago vacío. Aunque, ahora que lo pienso…, eso sí que eran otros tiempos.

POLLO A LA PARRILLA

CON SU MAJADO BAJO LA PIEL

Os hará triunfar en todas las barbacoas veraniegas

Pocas ocasiones como las de las barbacoas veraniegas dan tanto juego para lucirse frente a los amigos y la familia.

Una barbacoa es algo más que cocinar, es el rato de preparar, colocar, nivelar y alimentar la parrilla. Elegir la leña o el carbón, encenderla de un modo u otro, y esperar, mientras aparecen los primeros tintos de verano, refrescos, cervezas, a que las brasas estén a punto.

Quiero aprovechar esta receta para daros algunos trucos para que vuestra barbacoa o parrillada salga como Dios manda.

Primero, escoge una parrilla de un tamaño adecuado para tus necesidades. Los productos han de estar holgados, cómodos, en la superficie de la parrilla; si se apelotonan, el calor no llegará uniformemente, el aire caliente no circulará en torno a ellos y no se cocinarán bien.

Es importante elegir bien el combustible que vayas a utilizar, no es lo mismo utilizar leña que carbón, y no es igual un carbón de una madera u otra o de un tamaño u otro. No voy a decirte que uses mejor uno que otro porque esto dependerá del uso que le vayas a dar. Toma como guía estos parámetros. A mayor tamaño o dureza de la leña o el carbón, mayor será la duración de las brasas, y más tiempo tendrás estas activas para cocinar; si vas a cocinar durante largo tiempo, te interesará utilizar piezas mayores para que no tengas que recargar el combustible a mitad de cocción. Las más pequeñas son más baratas y pueden servirnos para cocciones más cortas o rápidas; tendrás las brasas activas durante menos tiempo, pero si no necesitas más, es tontería gastar más solamente para tener más tiempo encendido el fuego. Esto no es como la cocina de casa, eléctrica o de gas, que se enciende o se apaga cuando deseas. También el aroma es diferente: las leñas más ricas en resinas son más aromáticas que el carbón, pero tardan más en crear los rescoldos. Busca la opción que más te interese y ponte a ello.

Muy importante. Trabaja siempre sobre brasas y nunca (o casi nunca) sobre fuego, sobre todo cuando vayas a cocinar productos directamente sobre la parrilla y no en un recipiente (como cuando haces un arroz, por ejemplo). Sé paciente y espera a que las brasas estén como deseas: rojas, brillantes y con una buena dispersión del calor. Lo demás, es magia.

Yo uso un truco que aprendí hace años para que mis parrilladas o barbacoas sean extraaromáticas: coloco sobre las brasas hierbas frescas (me gustan especialmente el romero, el tomillo y el laurel) cuando quiero que el producto se impregne del aroma del humo que desprenden al quemarse. Pruébalo y veras qué diferencia.

☑ NECESITARÁS...

1 pollo entero

Para la pasta de especias bajo la piel:

3 dientes de ajo
1 pizca de sal
1 cucharada de granos de pimienta negra
1 rama de romero fresco
6-8 ramas de tomillo fresco
4 ramas de perejil (solo las hojas)
20 g de aceite de oliva virgen extra

Para el majado exterior:

1 diente de ajo
10 granos de pimienta negra
1 pizca de sal
1 cucharadita pequeña de cúrcuma en polvo
1 cucharadita pequeña de garam masala
50 g de vino blanco
50 g de aceite de oliva virgen extra

Para la cocción del pollo:

30 g de aceite de oliva virgen extra
1 ramillete de romero fresco
1 rama de laurel fresco
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Empiezo el día antes. Majo los dientes de ajo, la pimienta y la sal hasta convertirlos en pasta. Añado las hierbas frescas (usa las que tengas, pero no queda igual si son secas; yo le he puesto romero, tomillo y perejil; si no tienes frescas, pues secas, pero no es igual), majo hasta lograr una pasta lo más lisa posible y añado el aceite. **2.** Abro el pollo por la parte de la espalda y lo extiendo como si fuese a hacerlo en plano. Me queda el pollo de una pieza, pero abierto por la espalda. Extendido, me quedan las dos pechugas juntas en el centro y los dos muslos a los lados. Reviso que esté bien limpio de vísceras. **3.** Separo con los dedos la carne de la piel (con cuidado de no romper esta) y reparto el majado entre ellas, que se impregne bien por todos lados. **4.** Hago el otro majado con el diente de ajo, la pimienta, la pizca de sal (no pongas más sal que la imprescindible para que no se deslicen los ajos y la pimienta), la cúrcuma y el *garam masala* y le añado el vino y el aceite. **5.** Impregno por fuera el pollo por los dos lados con este segundo majado, lo paso a una bandeja y lo guardo en el frigorífico hasta el día siguiente. **6.** Al mismo tiempo que enciendo la parrilla o barbacoa, saco el pollo de la nevera y dejo que se atempere poco a poco. Una vez que tengo las brasas calientes, coloco la parrilla (no muy cerca de ellas), pongo el pollo con la piel hacia abajo y dejo que se haga por ese lado, cuidando de que no se queme. Ahora sazono el pollo por el lado interior. **7.** Pasados unos 25 o

30 minutos, la piel ha de estar bien dorada y crujiente. Ahora, con ayuda de unas pinzas, doy la vuelta al pollo. El lado de la piel tendrá un aspecto dorado muy atractivo y se verá el aliño que metí bajo ella. Es el momento de sazonar este lado del pollo. **8.** Cuando lleve 10 minutos cocinando por este lado, las brasas habrán perdido parte de su fuerza: mejor, este lado siempre se ve más afectado por el calor. Ten en cuenta que el lado de la piel de algún modo protege a la carne de verse afectada por el calor, tarda más, mientras que el lado del interior del pollo, al no tener esa barrera natural que es la piel, se ve más afectado por el calor. Más o menos en este momento, cuando le quedan poco más de 15 o 20 minutos, añado las hierbas frescas sobre las brasas. Si la barbacoa dispone de tapa, es el momento de cerrarla y provocar que ese aroma impregne durante más tiempo al pollo. Si no tiene tapa, solo procura que el humo toque la carne del modo más directo posible. **9.** Pasado un tiempo total de aproximadamente 1 hora o un poco más, el pollo debe estar bien cocinado. Para comprobarlo, haz un pequeño corte donde se une la punta de la pechuga con el principio del muslo: si observas que la carne está opaca en vez de translúcida, listo, es el momento de sacar el pollo y regarlo, si te apetece, con tu salsa favorita. Ah, y, si te sobra algo, ya sabes…, mañana o pasado, ¡croquetas!

Como esta es una cocción relativamente larga, será conveniente que elijas un combustible que soporte bien el calor durante un tiempo.

Si en vez de en una barbacoa vas a trabajar sobre una parrilla, son muy cómodas las parrillas dobles. Al quedar el pollo atrapado entre las dos

parrillas, es más fácil voltearlo sin que se rompa.

POLLO ASADO

CON SALSA BARBACOA CASERA

Para sentirte como un auténtico tejano. No el pantalón, el señor de Texas

Yo soy de esos que preguntan a sus invitados qué quieren comer cuando vienen a casa. Es la mejor manera de no meter la pata y de satisfacer a quienes vienen a pasarlo bien.

—¿Al final venís este domingo a casa Bárbara y tú?

—Claro, con el señor mayor.

—¡No le llames así!

—¿Venís entonces juntos?, Bárbara, Arturo y tú. ¿Qué quieres que haga?

—Pollo asado.

—Qué fácil me lo pones.

—No creas, un buen pollo asado... Pero es que es lo que más me gusta.

—¿Más que las croquetas? Bueno, a los demás también les gusta y a Inma y a mí nos pirra. Haré algo más que se me ocurra…, o algunas croquetas.

—A la una estamos allí. ¿Bien?

—Perfecto.

El pollo asado es ya un clásico en casa, en el horno de la cocina, en el horno de carbón, en el *kamado* o en la parrilla. Hay mil maneras de hacerlo y no sabría decir cuál es la que más me gusta. Esta es de mis favoritas, porque la salsa le queda de cine.

☑ NECESITARÁS…

Para asar el pollo:

- 1 pollo (de unos 1.500 g)
- 1 naranja
- 1 limón
- 200 g de vino blanco
- 200 g de caldo de pollo
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Para la salsa:

- 12 dientes de ajo pelados y picados finamente
- 300 g de cebolla roja picada bien fina
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 2 chiles frescos picados finamente
- zumo de 1 limón
- zumo de 1 naranja
- 50 g de vinagre balsámico

100 g de salsa de soja
100 g de vino blanco
1 l de caldo de pollo
150 g de salsa de tomate
hierbas frescas picadas

¡VAMOS AL LÍO!

1. Para hacer la salsa (puedes prepararla con antelación), pongo en un cazo el aceite y pocho los ajos, los chiles y la cebolla a fuego suave-medio. Cuando está todo bien pochado y empieza a tomar color, añado el vinagre, la salsa de soja y el vino. Dejo que hierva y se reduzca a la mitad.

2. Con el líquido ya reducido, añado el zumo de limón y el de naranja. Dejo que hierva 2 minutos, agrego el caldo de pollo (si el caldo de pollo es oscuro, de haber tostado carcasas de pollo, mejor) y dejo reducir a la mitad. **3.** Cuando haya reducido de nuevo, añado la salsa de tomate (si es casera, mejor, claro; tienes la receta en Bases y fondo de nevera). Dejo justo que hierva y agrego las hierbas frescas (al gusto, aquí todo vale si nos gusta a cada uno). Ya está lista la salsa barbacoa. **5.** Ahora me pongo a asar el pollo. Primero lo vacío bien de las vísceras y lo lavo y seco bien por dentro y por fuera. Después le meto dentro la naranja y el limón cortados en cuartos. Lo brido bien para que no pierda su forma y lo pongo en una bandeja de horno con algo de aceite y sal. **6.** Meto el pollo en el horno a 220 °C y lo dejo unos 15 minutos. Pasado este tiempo lo

saco y retiro toda la grasa que haya en la bandeja. Le añado primero el vino blanco y luego el caldo, bajo la temperatura a 160 °C, vuelvo a meterlo en el horno y lo dejo más o menos unos 80 minutos más. (El tiempo dependerá del tamaño del pollo. Si es más pequeño, recorta el tiempo. Si es mayor..., ¡vaya pollo!) **7.** Cuando el pollo está bien asado, su piel crujiente y la carne completamente cocida, lo retiro del horno y dejo que se atempere un poco. Esto es muy importante: si lo trinchamos inmediatamente, el pollo soltará más jugo; si esperamos 10 minutos, no perderá mucha temperatura, pero perderá menos jugo. **8.** Retiro mientras tanto el cordón con el que bridé el pollo y lo dispongo así mismo o trinchado en una bandeja. **9.** Vuelco el jugo de la cocción del pollo en un cazo, donde añado también la salsa barbacoa que tengo hecha. Dejo cocer hasta que se integra bien y tengo la textura que me agrada. Salseo por encima el pollo y sirvo. Entre vítores y albricias, claro.

Esta salsa barbacoa puedes guardarla en el frigorífico, bien tapada en un recipiente para conservación, durante al menos cinco o seis días, pero también puedes congelarla, toda junta o en un molde de cubitos de hielo, para guardarla en pequeñas porciones y usarla más cómodamente. Incluso puedes usarla como aderezo o complemento de otras salsas para darles un toque especial.

POLLO ASADO

La imagen de la opulencia de un pasado no tan lejano

Leía de pequeño todos los tebeos que caían en mis manos. Si me portaba bien o había algún motivo que lo justificase, caía un ejemplar de *El Jabato*, de *El capitán Trueno* (que eran primos hermanos), de *Mortadelo y Filemón* o de *Zipi y Zape* .

Zipi y Zape eran dos hermanos gemelos que hacían diabluras y travesuras a cada momento. Su madre, doña Jaimita, reprendía a los chavales y cocinaba. Sacaba del horno pollos enteros, humeantes, que eran marca, santo y seña de los domingos y fiestas de guardar.

Carpanta, un eterno vagabundo siempre hambriento, suspiraba en cada historieta por un pollo asado para él solo. Tal era el simbolismo de lo que un pollo asado representaba en la época.

José Escobar representó la vida de una familia española dejando imagen y texto de una realidad que, aunque humorística, contaba con muchos de los mimbres que conformaban la época.

No puedo evitar rememorar aquellos pollos asados que aparecían frente a mí en aquellas viñetas cuando aso un pollo. Más allá de las imágenes del Pellaprat (uno de mis libros de cocina de referencia), de los lustrosos e historiados pollos asados de la *Larousse Gastronomique*, o de aquellos que se presentaban, barrocos y superguarnecidos, en la *Enciclopedia Salvat de la cocina*, esa bandeja con pollo que sacaba doña Jaimita ha sido siempre mi inspiración.

☑ NECESITARÁS...

1 pollo entero (si solo tienes cuartos traseros o pechugas, puedes hacerlo igual, pero en menos tiempo)
sal
pimienta negra molida
aceite de oliva virgen extra
1 naranja cortada en cuartos
zumo de 1 naranja
3-4 patatas peladas y cortadas en rodajas de 3-4 mm de grosor
5 dientes de ajo sin pelar
1 cebolla cortada en juliana

➡ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Limpio bien el pollo por dentro y por fuera. Lo seco bien con papel de cocina, lo salpimiento por dentro y por fuera y lo unto con aceite (solo untar, no bañar). **2.** Meto los cuartos de naranja dentro del pollo, lo brido (ato) y lo paso a

una bandeja de horno de un tamaño adecuado (que no sea demasiado amplia, para que los jugos no se evaporen demasiado rápido), con la pechuga hacia arriba. **3.** Introduzco el pollo en el horno (precalentado) a 220 °C y lo dejo 20 minutos. **4.** Pasado este tiempo, habrá soltado algo de jugo y bastante grasa, que estará en el fondo de la bandeja. Tiro la grasa e intento conservar todo el jugo. Ahora añado en la bandeja el zumo de naranja, bajo la temperatura a 180 °C y vuelvo a meter el pollo en el horno durante 1 hora más o menos. Si durante este tiempo observo que no tengo jugo en el fondo, añado un poco de agua o de un caldo blanco de pollo (también puedes ponerle un poco de vino blanco). **5.** Machaco un poco los ajos con el canto de un cuchillo (solo romperlos, no destrozarlos), los coloco con las patatas y la cebolla en una bandeja donde quepan en dos o tres capas (ni muy amontonadas, ni muy holgadas) y sazono todo. Cuando al pollo le queden 30-40 minutos, meto esta bandeja en el horno (para que se terminen a la vez) en una rejilla lo más abajo posible y debajo de la del pollo. Así se dorarán bien el pollo y las patatas. **7.** Saco el pollo del horno, retiro la cuerda y lo paso a una bandeja. **8.** Vierto todo el jugo de la bandeja del horno, mezcla del zumo de naranja y del jugo del pollo, en un cazo y reduzco al fuego a la mitad. (Ahora es el momento de aromatizar esta salsa con lo que te guste y le quede bien, un poco de romero, tomillo, salsa de soja, curri, alguna salsa picante...) Cuando la salsa ha reducido y cogido textura (engordado un poco), añado 2-3 cucharadas

de aceite, la dejo hervir unos segundos y la pongo a punto de sal. **9.** Salseo por encima el pollo y sirvo las patatas aparte para que no se *beban* la salsa. (Pero si te gusta más que las patatas se embeban en la salsa y presentarlo en una bandeja con las patatas debajo, o al lado, a tu gusto.)

Si te sobra pollo, aquí tienes algunas ideas para aprovecharlo.

Si sobra pechuga, puedes usarla para añadir unas tajadas a una ensalada César, que le quedarán de lujo.

Puedes hacer unas croquetas de pollo asado de quitar el sentido (ver en Primeros platos) o usarlo como parte de una farsa junto con un pisto para unas empanadillas, unos canelones o una lasaña.

Si te queda suficiente, puedes hacer un curri de pollo. O desmigarlo y mezclarlo con una mayonesa y unos pepinillos para cubrir unas rebanadas de pan tostado o unas tartaletas para hacer un aperitivo muy resultón.

Incluso a las carcasas puedes darles uso. Te cuento: troceo regularmente las carcasas en pedazos pequeños. Caliento una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra y doro bien en él las carcasas, añado una cebolla cortada en trozos medianos y dejo que se haga. Agrego 100 g de vino blanco y 1 l de caldo de pollo (aunque sea del de tetrabrik), tapo y dejo cocer 40 minutos. Pasado este tiempo, cuelo y ya tengo un caldo de pollo asado personalizado para el siguiente pollo que vaya a asar. Solo me queda congelarlo en cubitos para tenerlo a mano cuando lo necesite. ¿Te mola?

CARRILLERAS

(O CARRILLADAS)

ESTOFADAS

CON VINO TINTO CON GARBANZOS

La melosidad llevada hasta la excelencia

En mi segundo año de escuela, tuve el privilegio de hacer las prácticas en uno de los restaurantes más afamados de la época en Madrid, el restaurante LVCVLO, regentado por uno de los más grandes cocineros que he conocido, Ange García, francés de ascendencia española que elaboraba una cocina arraigada en la tierra y en el producto, pero con una imaginación, creación y estilismo desconocidos hasta entonces en Madrid.

Un día estaba el chef preparando un plato nuevo junto con su jefe de cocina, Cipri, y todos los cocineros teníamos un ojo puesto en lo nuestro y otro en la preparación del chef a ver si pillábamos algo.

Y me llama el chef: «¡Alberto! Ven un momento». Allá fui, pensando en que habría metido la gamba en algo y me iba a caer una buena, pero el chef me ofrece un tenedor y un

cuchillo y me dice: «Prueba esto y dime qué te parece». ¡A mi superjefazo le interesaba mi opinión acerca de su trabajo!

Con más miedo que vergüenza, me acerqué y lo probé. «¿Qué? ¿Qué te parece?» No sé lo que le dije, intentaría explicarme y darle la opinión más completa y enrevesada que pudiese (tenía 18-19 años). «Muy bien, gracias, sigue trabajando.» Me di la vuelta y escuché a mis espaldas:

—Alberto, ¿sabes por qué me interesa tu opinión?

—Pues no especialmente, chef, dígamelo usted.

—Pues porque es muy importante tener la opinión de alguien que sabe mucho, como Cipri, y la de alguien que no tiene ni idea, como tú.

Mi primera reacción fue de rabia y frustración. «¡Joder, qué puñalada! Con mis compañeros delante», pensé. Pero continuó:

—¡Para todos!, somos cocineros, cocinamos para todo el mundo, para los que son gastrónomos y para los que no, para los que visitan un restaurante al día y para quienes lo hacen una vez al año. A todos hemos de agradar y a todos tenemos que sorprender. Nunca penséis que en un gran restaurante como este solo se cocina para clientes gastronómicamente expertos. Cocinamos para todos. Y saber

la opinión de nuestro trabajo de unos y otros es crucial. Alberto, ahora sí, vuelve a tu puesto.

Esta lección la llevo metida en mi cabeza desde aquel día. Esta receta es, como todas en este libro, «para todos».

NECESITARÁS...

6 piezas de carrilladas de ternera
sal
harina (para rebozar)
90 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de cebolla picada en dados de 2 x 2 cm
1 puerro cortado del mismo modo
6 dientes de ajo pelados
100 g de zanahoria pelada y cortada en dados pequeños
150 g de tomate fresco rallado
500 g de vino tinto (no digo que le vayas a poner el mejor vino de casa, pero, por favor, tampoco el peor)
1 hoja de laurel

Para el acompañamiento:

1 diente de ajo muy picado
300 g de garbanzos cocidos (por ti o de conserva bien lavados y escurridos)
aceite de oliva virgen extra
perejil picado

¡VAMOS AL LÍO!

1. El día antes, limpio las carrilladas de la grasa y las partes más feas y las dejo en agua fría toda la noche (8 horas más o

menos). **2.** Seco bien las carrilladas, las sazono y las paso por harina muy ligeramente. **3.** Añado el aceite a una cazuela (más ancha que alta, con tapa y que sea apta para el horno) y doro bien las carrilladas por todos los lados, a fuego vivo. Ya doradas, las retiro y las reservo aparte. **4.** En el mismo aceite y a fuego medio, rehogo los dientes de ajo enteros y un poco machacados, la cebolla, el puerro y la zanahoria hasta que se doren y estén tiernos (que al aplastar un poco la zanahoria se deshaga). Añado el tomate rallado, dejo que se haga durante 2 minutos, agrego el vino y dejo que se reduzca a la mitad. **5.** Incorporo las carrilladas de nuevo a la cazuela, las acomodo bien (si no se amontonan, mejor), añado el laurel (puedes añadir alguna hierba fresca, como romero o tomillo), las cubro con agua (solo cubrirlas) y llevo todo a ebullición. **6.** Cuando hierva, meto la cazuela tapada en el horno (precalentado) a 130 °C durante 4 horas. Las carrilladas se harán lentamente conservando todo su colágeno, la gelatina, dentro de la carne, y así quedarán jugosas y tiernas, no deshilachadas y secas. **7.** Pasado este tiempo, saco la cazuela del horno, pincho las carrilladas para comprobar que están bien tiernas y dejo que se enfríen a temperatura ambiente durante 2 horas (si las manipulamos recién salidas del horno es más fácil que se nos rompan). **8.** Cuando pueda moverlas sin que se rompan, las saco de la cazuela con cuidado y con la ayuda de una espumadera y las reservo a un lado. **9.** Trituro bien fina la salsa con la túrmix, la cuelo por un colador muy fino y la paso a una cazuela. **10.** Trincho las

carrilladas en lonchas de 3 o 4 cm de grosor, las coloco, unas junto a otras, en la cazuela con la salsa y les doy un poco de fuego para que se calienten bien. **11.** Como acompañamiento, rehogo en una sartén con aceite el diente de ajo. Cuando comienza a dorarse, añado los garbanzos y les doy unas vueltas, durante 2 o 3 minutos, a fuego vivo. Espolvoreo con perejil y sirvo junto a las carrilladas.

Un consejo: prepara pan.

COSTILLAS DE CERDO ADOBADAS

A LA BARBACOA, HECHAS MUY DESPACITO

¿A quién no le gustan unas costillas melosas?

Voy a darte dos recetas de costillas de cerdo, las dos salen riquísimas. Esta quizás necesite de algo más de tiempo y de control. Aparte de la consabida barbacoa, que no parrilla.

La barbacoa ha de tener tapa para poder aprovechar mejor el efecto de ahumado y poder cocinar manteniendo la temperatura más baja de un modo constante. De todos modos, si no dispones de una barbacoa y no lo puedes hacer así, hazlo en el horno de casa. Pones la rejilla a media altura y una bandeja con un poco de agua debajo para que no se te ponga el horno hecho un Cristo, y te saldrán muy parecidas, sin el sabor a leña o carbón, pero también tiernas y muy sabrosas.

NECESITARÁS...

2 tiras de costillas de cerdo limpias

Para el adobo:

3 dientes de ajo

1 pimiento rojo bien lavado
1 cucharada de pimienta de Sichuan
1 cucharada generosa de orégano seco
1 cucharadita pequeña de curri de Madrás (el amarillo de toda la vida)
1 pizca de comino molido
50 g de vino blanco
100 g de aceite de oliva virgen extra

Para la cocción:

50 g de aceite de oliva virgen extra
un poco de salsa teriyaki (si te apetece)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Con un día de antelación voy a preparar el adobo, para que las costillas se impregnen bien. (Este es un adobo diferente del que estarás acostumbrado a ver, es más húmedo, más jugoso, pero vas a ver qué bien queda.) Pongo todos los ingredientes del adobo en un vaso batidor o en el vaso de la túrmix y los trituro juntos. Me ha de quedar una pasta lisa y muy aromática (recuerda que no lleva sal). **2.** Ahora pringo bien las costillas de cerdo por todos lados y las pongo en una bandeja para meterlas en la nevera y dejarlas ahí al menos 1 día (un máximo de 3). **3.** Enciendo la barbacoa (con tapa) y, cuando está a unos 140 °C, pongo la carne sobre la parrilla con el lado más carnoso hacia abajo, tapo y dejo que se vaya haciendo más o menos 1 hora y media (si las vas a hacer en el horno, la temperatura y los tiempos son los mismos). Aquí te dejo un truco que yo uso mucho: añadir sobre las brasas alguna hierba fresca, para

que al quemarse suelte un humo que resulta muy aromático y que dará a nuestras piezas un aroma único; romero fresco, laurel, tomillo… son perfectos. **4.** Pasado este tiempo, doy la vuelta a las costillas y dejo que se hagan más o menos el mismo tiempo (si ves que le falta algo de cocción puedes dejarlo algo más, a esa temperatura no se te va a quemar). Añade el aceite de oliva por encima, con cuidado de que no caiga sobre las brasas y se prenda fuego. Si lo estás cocinando en el horno, te aconsejo que añadas agua al fondo de la bandeja que has puesto debajo para que puedas recoger los jugos de la cocción sin que se te quemen en el fondo de la bandeja (hacer esto en la barbacoa es imposible, o muy complicado). **5.** Con las costillas ya cocinadas, puedes pintarlas por encima con salsa *teriyaki* o algo similar, aunque, si no os gustan los sabores dulces, podéis prescindir de ello.Y de ahí… a la mesa, a disfrutarlas con cuchillo y tenedor, o no.

COSTILLAS DE CERDO

COCINADAS LARGO TIEMPO, TIERNÍSIMAS

No necesitarás cuchillo para comerlas, con el tenedor bastará

No necesitan presentación. La tira de costilla de cerdo ha arribado a nuestros gustos más allá de los guisos tradicionales y los adobos clásicos.

Melosas, jugosas, muy tiernas y fáciles de comer, han llegado para quedarse.

Me encantaría que probases esta receta, que la elabores para varias preparaciones y que me digas qué te ha parecido.

Para mí es una preparación muy versátil, con mil aplicaciones más allá de comerlas así, tal cual. Deja volar tu imaginación cuando las prepares y lo primero que se te venga a la cabeza seguro que funciona. Pruébalo, apúntalo en este mismo libro y déjales la herencia a tus descendientes. Seguro que te lo agradecerán.

Esta receta es válida para comerse las costillas tal cual, o con una salsa mejor, o usarlas para rellenos, farsas, etc.

Es muy sencilla, pero lleva tiempo, de espera, pero tiempo.

NECESITARÁS...

2 tiras de costillas de cerdo

Para la marinada:

4 dientes de ajo pelados
30 granos de pimienta negra
1 cucharada de postre de pimentón dulce de la Vera
1 cucharada de tomillo fresco
1 cucharada sopera de orégano seco
1 cucharadita de garam masala (le dará un aire muy viajero)
1 cucharada de miel de caña o melaza
100 g de vino blanco
1 pizca de sal

Para la cocción:

70 g de aceite de oliva virgen extra
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Elaboro la marinada machacando primero en el mortero el ajo con los granos de pimienta y la sal. Cuando está todo hecho una pasta, añado el resto de los ingredientes secos y los integro machacando en el mortero. Al final, pongo la miel y el vino y diluyo todo bien. **2.** Pringo las tiras de las

costillas con la marinada, que queden completamente embadurnadas (si se te hace complicado trabajar con las tiras de costillas enteras, pártelas a la mitad; no te preocupes, no es importante), las guardo en un recipiente y las meto en la nevera a que cojan el sabor durante 1 día o 2.

3. Pasado este tiempo, pongo las costillas, con la parte más carnosa hacia abajo, en una bandeja de horno o una bandeja adecuada a la cantidad de costillas que tenga y añado el aceite por encima y sal. Cubro con papel de aluminio en forma de cruz, que sobre bien por los lados para que después quede lo mejor cerrado posible. La idea es crear un espacio lo más hermético posible para que se puedan cocinar las costillas en su propio jugo sin que se escape por ningún lado. **4.** Una vez bien cerrado el paquete, meto la bandeja en el horno a 120 °C y horneo durante 4 horas. **5.** Pasado este tiempo, compruebo que las costillas están bien tiernas, las saco de la bandeja y les doy la vuelta para presentarlas por su lado más carnoso. Solo me falta la salsa que va a acompañarlas. En este mismo libro puedes encontrar una receta de salsa barbacoa que le va al pelo; creo que te gustará.

Puedes entender esta preparación como una base para otras cosas, como, después de deshuesarlas (verás que los huesos salen solos), hacer unas hamburguesas de carne de costillas espectaculares (por cierto, en Bases y fondo de nevera tienes cómo hacerte tu propio pan de hamburguesa) o picar la carne deshuesada y hacerte un relleno para una empanada fuera de serie.

O puedes usar esta carne para hacer un arroz con costillas de quitar el sentido. Sigue la receta del arroz con gambas (ver 240) y cambia estas

por las costillas y el caldo de gambas por uno de carne o pollo. Vas a ver qué pasada.

Una vez cocinadas, la caducidad de estas costillas es bastante larga. En el frigorífico pueden aguantarte hasta una semana si las has enfriado rápido y la temperatura de la nevera es constante. En el congelador…, ni te cuento. Hasta tres meses dependiendo de los congeladores.

CHULETAS DE CORDERO LECHAL

AL SARMIENTO

El combustible perfecto para ensalzar un producto de 10

España es de los pocos países —por no decir el único— que conozco donde consumimos el cordero lechal, ese cordero que todavía no ha empezado a comer hierba y que solo se ha alimentado de la leche de la madre. En el resto de los países que conozco que son consumidores de cordero, se sacrifican los animales mayores, de carnes mucho más hechas, más rojas y firmes. Voy a contarte una pequeña historia que ilustra esto.

En 2011 nos fuimos juntos de viaje a Nueva Zelanda mi hermano Juan Carlos, José Ramón, amigo desde que éramos pequeños, y su mujer, Espe.

Decían allí, entonces, que en Nueva Zelanda vivían seis millones de personas y sesenta millones de ovejas. No sé si serían sesenta millones, pero la presencia de pastos y de ovejas era continua.

Un señor nos ofreció la posibilidad de visitar su granja. «Pues qué planazo», estarás pensando. A nosotros nos lo pareció, y allá que nos fuimos. Llegamos al lugar donde habíamos quedado con él, aparcamos la autocaravana y el coche y nos montamos en su furgoneta. Veinte minutos de camino hasta la granja del maorí.

Creo que en algún momento llegamos a pensar: «Este tío nos secuestra o nos despieza para hacer hamburguesas de a kilo». Pero no. Llegamos a la explotación y todo era verde, una gran extensión de lomas verdes, pastos infinitos y cientos, miles de ovejas campando a sus anchas. Y en un corralito pequeño tenía los corderos que estaba alimentando con leche con biberones. Corderillos blancos, preciosos, muy pequeños todavía algunos, pero mayores otros. No se me ocurrió otra cosa que decirle: «Estos corderos están ya para sacrificarlos en unos días, ¿no?». ¡En qué hora! La mirada del granjero se tornó arisca. Del todo sorprendido, y casi diría enojado, me preguntó algo así como:

—¿Con quién te crees que estás hablando? ¿Con un asesino de corderos bebé? ¿No tenéis corazón en España? ¿Os coméis a los bebés de los animales?

—Nooooo, déjeme que le explique…

Intenté, intentamos, explicarle que nuestro gusto está hecho a animales más pequeños y con menos intensidad de sabor. No hubo manera. Nos despidió un tanto azorado cuando nos dejó de vuelta junto a nuestros vehículos.

Estoy seguro de que este granjero habrá contado esta misma historia, pero vista desde el otro lado. Y alguien le habrá preguntado: «¿Seguro que te dijeron que se comían a los corderos *baby* ?».

NECESITARÁS...

2 kg de chuletas de cordero lechal
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
3 ramas de perejil (solo las hojas), lavadas
un poco de tomillo fresco
la ralladura de ¼ de limón
100 g de vino blanco
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Machaco bien en un mortero los ajos pelados con una pizca de sal para que no salten. Añado el perejil, la ralladura de limón y el tomillo. Sigo machacando como si machacara todo lo que detesto, he de lograr una pasta lisa. Agrego el vino y el aceite, mezclo bien y embadurno las chuletas con este mejunje, que se queden bien pringadas por todos lados. Para que no pierdan la forma, después de embadurnarlas las voy colocando en un recipiente donde me quepan todas estiradas, unas junto a otras. De ahí, al frigo para que descansen y adquieran el sabor durante al menos 4 o 5

horas (si es toda la noche, perfecto). **2.** Saco las chuletas del frigorífico una hora antes y las escurro del exceso de aderezo o aliño. **3.** Enciendo la parrilla (o la barbacoa o lo que tengas para hacerlas), dejo que se enciendan los sarmientos y los reparto bien por el hogar de la leña, con la parrilla a unos 10-15 centímetros del sarmiento. Espero a que desaparezca la llama y queden solamente los rescoldos, rojos, bravíos, y entonces coloco la primera tanda de chuletillas sobre la parrilla y las sazono. Solo sal. **4.** En cosa de 4-5 minutos estarán doradas, tostadas por el lado de abajo. Les doy la vuelta una a una, las vuelvo a sazonar (el cordero es un producto que pide bastante sal, algo más que otras carnes) y las dejo durante unos minutos más. Cuando están doradas por los dos lados, las saco y vuelvo a empezar con la segunda tanda. Y cuando digo que vuelvo a empezar me refiero a que hay que poner sarmientos de nuevo encima de los que he usado, volver a prenderlos y esperar que se apague la llama. Si has seguido los pasos, vas a triunfar.

No es fácil manejar el sarmiento. Es un combustible perfecto que tiene, al menos para mí, dos características importantes: aporta un aroma y sabor únicos, y aporta mucha temperatura, pero durante muy poco tiempo.

Tu mayor enemigo aquí es la llama que se despierta cuando la grasa del cordero (o de lo que hayas puesto en la parrilla) cae sobre los rescoldos y se prende, así que no olvides escurrir bien la grasa sobrante del aderezo que les has puesto a las chuletas.

CORDERO AL CHICOLINDRÓN

O mi versión del clásico chilindrón, al menos tan buena como el original

Una receta de esas que huelen a Navarra, a Aragón, a la Rioja y al País Vasco, a terruño y a cocina de nuestras madres, de nuestras abuelas. Esos sabores que nos trasladan en el tiempo, en el espacio, que nos saben a cocina de siempre.

La llamo al *chicolindrón* porque me salgo un poco de la receta académica original y le aporto un toque personal, pero cuando la hago, y la hago a menudo, me traslada a momentos muy entrañables para mí.

La cociné por primera vez sin saber lo que hacía; buscaba un guiso rápido de cordero para unos recortes que nos habían quedado elaborando un plato que hacía en NODO. La verdad es que le puse lo que tenía a mano, un poco al tuntún, sin pensarlo demasiado. Era para dar de comer a la Familia, así llamamos al equipo en el restaurante, y no lo pensé mucho. Al sacar la olla para que cada uno lo cogiese, uno de los cocineros exclamó: «¡Este chilindrón está cojonudo!», y fue entonces cuando vino a mí la receta que

había estudiado en la escuela de hostelería y tenía olvidada, o no tanto, por lo visto. Pero como había tuneado la receta un poco, se quedó con *chicolindrón* . Y así, hasta ahora.

NECESITARÁS...

1 pierna de cordero deshuesada (pero sin tirar los huesos, que los vas a usar); puedes usar cordero lechal, pero no es necesario; un recental, un pascual o un ternasco también son apropiados para esta preparación
harina
60-70 g de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo cortados en dados de unos 2-3 mm
300 g de cebolla cortada en dados de 1 x 1 cm
1 cucharada de carne de pimiento choricero (15-20 g)
200 g de vino blanco
4-5 hebras de azafrán
1 ramita de tomillo
2 hojas de hierbabuena
sal
pimienta (si te gusta)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero que hago es cortar la carne del cordero en trozos regulares de unos 70-80 g, los sazono y los enharino muy ligeramente. **2.** Después escojo una olla donde me vaya a caber todo holgadamente, sin estrecheces, pongo el aceite, lo caliento bien y, cuando está bien caliente (no a tope, no te pases), doro los trozos de cordero por todos

lados. Es mejor hacer un par de tandas y que el cordero no se amontone, que lo puedas dorar cómodamente. Retiro el cordero y, cuando he dorado todo, dejo que el aceite se enfríe un poco. **3.** Añado al aceite los ajos y la cebolla y los rehogo poco a poco, La cebolla ha de quedar dorada y tierna, te llevará unos 20 minutos, más o menos. **4.** Agrego entonces la carne de pimiento choricero sobre la cebolla y el ajo rehogados y dejo que se haga durante 1 minuto, moviendo de lado a lado. El aroma se tornará más tostado, más profundo, más fragante, y el tono de esta base se volverá de color rojo oscuro, tostado. **5** . Es el momento de añadir el vino sobre la base de verdura y pimiento choricero. Dejo que hierva unos 3 o 4 minutos. **6.** Incorporo ahora el cordero que tenía reservado y mezclo todo bien. Tapo la cazuela y dejo que cueza, muy suavemente, justo un pequeño hervor, durante unos 40 minutos (el tiempo dependerá tanto de la intensidad del hervor como de la terneza y tamaño del cordero; tendrás que ir comprobando si está tierno o no). **7.** Cuando el cordero esté tierno y la salsa trabada, añado el azafrán, el tomillo y la hierbabuena (rota con los dedos o picada, como prefieras) y dejo que cueza 2 minutos más. Pruebo el punto de sal, y pimienta si te gusta, y listo. **8.** Solo falta decidir qué acompañamiento le voy a poner. Unas patatas asadas envueltas en papel de aluminio y aderezadas con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y cebollino, perfecto. Unas patatas fritas en dados o en pequeños cachelos incorporadas al guiso justo para que se embeban durante un

par de minutos..., ¡a volar! Unos calabacines salteados con ajetes, de lujo. Unas rodajas de berenjenas rebozadas, deliciosas. Unas patatas salteadas con cebolla, de maravilla. Incluso una pasta de pequeño tamaño, como unos *orecchiette*, puede acompañar este platazo sin problemas.

Una vez cocinado, este plato aguanta en la nevera,bien tapado y bien frío, al menos siete días; si lo congelas, tres o cuatro meses.

Pero también puedes aprovechar para escurrir la carne de la mayoría de la salsa, picar el cordero y aprovecharlo para, acompañando a unas verduras rehogadas o un pisto, hacer una empanada, rellenar unas empanadillas o hacer unos canelones de temblar.

La salsa que nos quede, si nos queda, puedes guardarla en cubitos en el congelador y que sea un aderezo perfecto para, por ejemplo, unas costillas de cordero a la parrilla, o fritas o… a la barbacoa.

PALETILLAS DE CORDERO

EMBARRADAS Y ASADAS

La oda al cordero asado, que todo lo reina y todo lo puede en las dos Castillas

Aprendí a asar cordero en Ifema, en Madrid. Sí, en un palacio de congresos.

En el año 92 llevaba la explotación de los restaurantes Pedro Larumbe, amigo y cocinero, propietario y gestor de varios restaurantes en la capital. Bueno, amigo lo fue después, entonces solo era mi jefe. Cocinero ya lo era entonces, y de los mejores.

En el restaurante El Asador éramos seis o siete cocineros y trabajábamos solamente los días de feria en que el palacio de congresos estaba abierto al público, y alguno más para preparar todo lo que nos hacía falta para atender a los clientes que abarrotaban las mesas.

Entre los miembros del equipo estaba un cocinero, de esos de oficio de años, que tenía más corderos asados que nadie en las espaldas y que nos doblaba en edad a todos. Solo se encargaba del cordero asado. Encendía su leña en el horno,

manejaba el tiro y la puerta y asaba… sin mirarlos; solo los escuchaba. Para mí era todo un misterio. Miraba las bandejas de barro que contenían los cuartos de cordero dentro del horno y preguntaba:

—¿Esos de ahí no están?

—No, todavía no. ¿No los oyes? Escúchalos.

—Suena igual que hace un rato.

—Escucha, Alberto. Escucha el crepitar de la piel, cómo hierve el jugo en la bandeja.

Me costó bastante entender a qué se refería. Pero con el tiempo, la atención y la repetición, aprendí a escuchar al cordero. A saber que en la experiencia de Antonio había mucho conocimiento y mucha sabiduría. Aprendí a cruzar las bandejas en el horno teniendo en cuenta que con el fuego en un lado no se cocían todos del mismo modo, que los que arrancaban más cerca del fuego tenían que hacer un *viaje* por el horno diferente a los que empezaban por el lado menos caliente. Toda una lección de cocina que le debo a un profesional que sabía perfectamente cómo escuchar al producto, entender qué era lo que le pedía y cuándo había de dárselo.

☑ NECESITARÁS...

Para el embarrao:

2 dientes de ajo
un poco de sal
1 cucharadita de pimentón dulce
20 granos de pimienta negra
6 hojas grandes de hierbabuena
½ cucharadita de curri
1 cucharadita de garam masala
50 g de vino blanco
50 g de aceite de oliva virgen extra

Para asar el cordero:

3-4 paletillas de cordero
agua
1 cucharadita de zumo de limón
aceite de oliva virgen extra
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en un mortero (me gusta más que la túrmix para estas cosas) los dientes de ajo con la sal y la pimienta y machaco muy bien, hasta que toda la pimienta esté bien rota y los ajos hechos una pasta. Añado el resto de las especias y la hierbabuena y sigo machacando. Cuando todo está hecho una pasta lo más fina posible, agrego el vino y el aceite. Mezclo bien con la mano del mortero y embadurno con este *embarrao* las paletillas de cordero. Guardo las paletillas en un recipiente tapado en la nevera al menos durante 1 día. **2.** Saco las paletillas de la nevera una hora antes de ir a asarlas y las coloco en una bandeja de horno de tamaño adecuado (que no falte sitio, pero que tampoco

sobre mucho) con la parte que está en contacto con la piel del animal hacia arriba, rocío con agua y pongo el zumo de limón. Después rocío con aceite y luego sazono (al hacerlo de este modo, la sal se adherirá al aceite y el embarrao y quedará repartida más uniformemente). **3.** Meto las paletillas en el horno (precalentado) a 170 °C y horneo durante más o menos 1 hora y media. Cada 15 minutos, más o menos, voy rociando las paletillas con el jugo del fondo (si en algún momento noto que me estoy quedando sin jugo en el fondo, añado un poco más de agua y listo). Para comprobar si el cordero está ya listo, bastará con mirar si la carne se desprende con facilidad del hueso. En cuanto ocurra esto y la parte de arriba esté bien dorada, saco las paletillas del horno y corro a la mesa. A estas alturas olerá toda la cocina a cordero asado, a especias y a felicidad, así que no tardes en servirlas si no quieres que se te amotinen los comensales, cubiertos en mano, gritando: «¿A qué esperas?».

Puedes preparar esta receta con cordero lechal o con animales algo mayores, pero ten en cuenta que, cuanto mayor sea el cordero, mayor será también el tiempo de cocción (que no la temperatura).

ZANCARRONES DE CORDERO

BRASEADOS CON ALCACHOFAS, CEBOLLITAS Y CHALOTAS

Receta de Inma, que lo borda

En casa suelo cocinar yo, y no porque lo haga mejor, sino porque lo hago con más brío, tardo menos. Porque Inma cocina muy bien. Y lo digo desde la objetividad más absoluta. Cocina de cine, y si hay que decirlo, se dice y ya está. A veces cocina ella aunque cocine yo:

—Alberto, ¿por qué no haces un cordero con alcachofas y cebollitas?

—¿A qué te refieres? ¿Guisado cómo?

—Pues yo lo hago dorando el cordero, añadiendo tal y tal…

—¿Te parece que haga unos zancarrones de cordero así?, es casi lo mismo y creo que le iría muy bien esa pieza, que *guisa* muy bien.

—Pues puede ser, hazlos y ya te voy diciendo.

Así se van creando recetas que salen de sus modos y mis manos.

A veces es como Ratatouille guiando a Lingüini, solo que no me tira del pelo. Ella me dice: «Más de esto», «no tanto de aquello»..., y yo voy apuntando cantidades y proporciones.

Esta receta es una de esas que no es mía, que tampoco es del todo suya. Es más, mucho más: es nuestra. Y eso nos gusta aún más que el resultado.

NECESITARÁS...

4 zancarrones de cordero recental (no hace falta que sea muy pequeño)
70 g de aceite de oliva virgen extra
10 chalotas peladas
10 cebollitas francesas (de esas pequeñitas) peladas
10 dientes de ajo pelados
2 ramas de tomillo fresco
1 cucharadita pequeña de pimentón dulce de la Vera
200 g de vino blanco
6 alcachofas frescas, limpias de las hojas duras y cortadas en cuartos
sal
pimienta

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero cojo los zancarrones de cordero y les corto los *muñones* para poder manejarlos mejor (también los uso en el guiso; las cosas que aportan no hay que tirarlas). Salpimiento todo un poco y los doro por todos lados con

aceite en la cazuela que voy a utilizar. (No olvides que esta cazuela ha de entrar en el horno, ha de tener tapa que ajuste bien y sin piezas que se puedan quemar, como plásticos, agarraderas o pomos que se vayan a estropear dentro del horno.) Cuando tengo los zancarrones y los muñones dorados, los retiro de la cazuela. **2.** Añado a la cazuela las chalotas, las cebollitas francesas y los dientes de ajo y dejo que se doren a fuego medio. Agrego también el tomillo. (Verás que aquí ya se está liando una buena: el aroma que el cordero le ha dejado al aceite se va integrando con el de las chalotas, más pertinaz, las cebollitas, más dulce, y los ajos, mucho más persistente.) **3.** Incorporo entonces el pimentón y, tras darle un par de vueltas, añado el vino. Ahora dejo que hierva 1 minuto. **4.** Vuelvo a poner los zancarrones en la cazuela, reparto bien todo, tapo la cazuela y la meto en el horno a 150 °C durante 1 hora. (Durante este tiempo, los jugos del cordero se irán entreverando con los de las verduras y el vino, y, como no tienen adónde irse, porque la cazuela está tapada, se irán evaporando y condensando en la tapa de la cazuela para volver a caer sobre el guiso.) **5.** Pasado este tiempo, añado las alcachofas a la cazuela, por encima del guiso de cordero, tapo la cazuela y la dejo 1 hora más. **6.** Completada la cocción, saco la cazuela del horno y compruebo que la carne esté bien tierna (por si le hiciese falta un poco más de tiempo). Paso a una bandeja la carne, las cebollitas, las chalotas y las alcachofas. **7.** Cuelo la salsa, la pongo en una cazuela menor y la reduzco un poco (todo lo que tengo

ahí es un poco de vino blanco y los jugos del cordero y las verduras, una maravilla). **8.** Pongo la salsa a punto de sal si hiciese falta y me voy a la mesa pavoneándome como si hubiese hecho yo la receta. Más que nada, para rematar la jugada de la mejor manera posible: con unas risas.

—Mira qué cordero he hecho YO, Inma.

—Sí, ¡eres un monstruo!, y un ladrón, que la receta era mía.

—Bueno, ahora es nuestra, lo de meter la olla en el horno no lo hacías tú.

—Eso es verdad. Vamos a dejarlo en que es nuestra. ¿La has apuntado?

—Como siempre.

—Luego me la mandas, que la quiero tener apuntada para mandársela a Ali.

—Venga, pero luego, que se nos enfría y ya no es lo mismo.

RABO DE VACA

AL VINO TINTO CON AJOS NEGROS

Vale cada minuto que le dediques, no lo dudes

Un chaval con 17 años recién cumplidos accede a la escuela de hostelería sin experiencia profesional culinaria, ni propia ni familiar.

Entro en la escuela en el turno de por la tarde, el de los que convalidábamos los estudios de BUP con la formación profesional.

Nuestros días de clase discurrían más o menos así. Primero unas horas, creo recordar que dos, de clase teórica. Lo que tocase cada día. Después entrábamos en cocina, y si eras alumno de primer o segundo año, atendías el menú; si eras del tercer y último año, atendías la carta. Cenábamos en dos turnos, y en el comedor donde se servía a la carta casi podías pedir lo que te apeteciese. Miguel Ángel (mi compañero de taquilla y partida durante tres años, actual propietario y jefe de cocina de La Catapa, un auténtico titán de la cocina) y yo nos apuntábamos cada vez que hacía falta gente para llenar el comedor de carta. ¡Aprendíamos tanto!

El primer día que entré allí se me salían los ojos. Paredes forradas de madera, cuadros al óleo en las paredes, servicio de camareros impecable, mesas delicadamente construidas, cubertería repujada. Y podía pedir lo que quisiese de una pequeña carta que preparaban.

Rabo de toro. Ese fue el primer plato que comí allí. No lo había probado nunca, mi madre no lo hacía y en mis 17 años de vida había pisado muy pocos restaurantes. Los de la BBC. Bodas, Bautizos y Comuniones. Tenía claro que debía probar cosas nuevas desde el primer día.

Descubrí ese primer día en aquella mesa, junto a mis compañeros, muchas nuevas sensaciones, muchos productos, muchas preparaciones.

Esta receta es diferente, ni mejor ni peor. La que he hecho hoy. Si sigues los pasos, podrás sustituir ingredientes para construirte tu propia versión. Esa receta que apuntas y luego le pasas como un tesoro a quien te la pide.

NECESITARÁS...

400-500 g de rabo de vaca por persona (de toro si lo encuentras, pero es muy difícil) partido en trozos por las coyunturas para que aporte más gelatina al guiso
harina
aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo pelados y picados
1 cebolla roja cortada en dados de 1 x 1 cm
2 cebollas blancas cortadas del mismo modo

3 zanahorias hermosas, peladas, y cortadas del mismo modo
1 puerro (de unos 200 g) cortado del mismo modo
10 champiñones, cortados en cuartos si son pequeños y en sextos u octavos si son grandes
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
500 g de vino tinto (Por favor, que sea bueno. Verás qué diferencia cuando uses un vino de calidad a cuando uses vinacho de medio pelo. El primero oscurecerá y teñirá todo de un color rojo púrpura y olerá a gloria bendita. El segundo se aclarará en cuanto lo toque el calor y olerá como una bodega sin cuidar. Tampoco has de gastarte el oro y el moro, pero no pienses eso de «el vino malo, para cocinar». El vino también es un ingrediente y hay que elegirlo con cuidado.)
2 hojas de laurel
1 cabeza de ajos negros pelados (A mí me pirran. Tienen un sabor profundo a regaliz y son dulces como no te imaginas. De hecho, ahora me los hago en casa. Compré por muy poco dinero una máquina; es como un cocedor de arroz con una rejilla dentro que me los borda en 6 o 7 días.)
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero que hago es sazonar los trozos de rabo y pasarlos muy someramente por harina. Preparo una sartén amplia o una cazuela baja, le pongo unos 5 mm de aceite, lo caliento bien y doro en él los trozos de carne por todos lados (si hace falta, los hago en tandas, para asegurarme de que no se recuecen). Voy retirándolos a medida que están dorados y los reservo aparte. **2.** En el mismo aceite pocho

a fuego suave los dientes de ajo, las cebollas, las zanahorias, el puerro y los champiñones. Cuando están bien dorados, añado el pimentón y, justo después, el vino. **3.** Dejo que hierva durante unos 3 o 4 minutos, para que el alcohol se evapore. Introduzco en la cazuela los trozos de rabo, los acomodo bien (cuanto mejor repartidos estén, mejor), dejo que el vino se reduzca a la mitad, cubro luego con agua y añado el laurel y la mitad de los ajos negros. **4.** Solo tengo que dejar cocer a fuego muy suave, tapado, durante unas 4-5 horas (dependerá de la terneza de la carne y el tamaño de las piezas). Pasado este tiempo, la salsa tendrá un profundo color oscuro, brillante y goloso, y los trozos de rabo brillarán como joyas, como obsidiana (o vidriagón). Solo de escribirlo se me viene el aroma y el aspecto a la mente y… ¡alucino pepinillos! **5.** Una vez tierno, rectifico de sal y retiro los trozos de rabo, cuelo bien la salsa (sin triturarla) y la vuelvo a poner en compañía del rabo para darle el último golpe de calor antes de servir. La salsa ha de quedar melosa y ligada. Añado ahora la otra mitad de los ajos negros, partidos en mitades. **6.** Te recomiendo que pongas los trozos de rabo en los platos o en una bandeja, que pongas la salsa a hervir, le añadas un buen chorreón de aceite crudo por encima y lo ligues bien con unas varillas: se integrará de maravilla y le aportará un aroma y un brillo a la salsa bestiales.

Hay muchas cosas que puedes adaptar: puedes cambiar las verduras por otras; sustituye 2 de las cebollas por 3 o 4 pimientos y ya tendrás un plato diferente. O súmale algo: especias como el curri, el *garam masala*, el comino o las cinco especias chinas; o hierbas como el

orégano, el tomillo o el romero; cada una de ellas te ofrecerá diferentes matices, diferentes sensaciones que harán de tu plato de rabo una experiencia única cada vez.

Puedes guisar el rabo con tomates, un poco más ácido (tendrás que endulzar con más zanahoria y más cebolla), o con vino blanco o jerez.

Al tener el rabo mucha gelatina, mucho colágeno, la salsa será en frío muy compacta y gelatinosa, y eso hace que se conserve más tiempo que otros guisos. Siempre es así, cuando veas un guiso que se queda muy gelatinoso en frío, cuenta con que te va a durar más en la nevera. Pasa con los callos, con el rabo y con los morros y las patas de ternera o cerdo, las carrilleras… También puedes congelarlo para que te dure hasta meses.

Si haces de más (que sale a cuenta, pues te lleva la misma faena hacer dos kilos que tres), aprovecha para desmigar una parte de la carne melosa y tierna del rabo para rellenar unos canelones, unas empanadillas, una lasaña o unos rollitos crujientes de verduras… y rabo.

¿A que te están entrando muchas ganas de hacerlo?

CONEJO AL AJILLO

CON MUCHOS AJILLOS

Amantes del ajo, ¡a por todas!

Aroma a vacaciones. A esto me huele este plato. De pequeño pasé varios años veraneando en Gandía. Mis recuerdos se difuminan —era muy pequeño—, pero sé que cogíamos el coche y viajábamos hasta un lugar, más merendero que restaurante, junto al río Serpis, a la sombra de árboles frondosos, a comer conejo al ajillo.

Ni siquiera recuerdo el conejo al ajillo que servían. Mis recuerdos son más sentimentales que culinarios en este caso. Que nos gustaba mucho, sí. Que el lugar era muy agradable, también. Pero sí recuerdo el sabor de la tradición, del rito: mis padres eligiendo el día que íbamos a quedar con alguien más para hacer nuestra escapada familiar a disfrutar de una tarde juntos en un lugar diferente. Era como un día de vacaciones dentro de las vacaciones.

Esta receta de conejo al ajillo no es aquella ni mucho menos. De hecho, ni siquiera la he hecho durante mucho tiempo, pero sí es la que más me gusta ahora.

Y sí, antes de que te lo preguntes, también vale para el pollo (aunque a mí me gusta cambiar el vinagre por zumo de limón en ese caso).

NECESITARÁS...

2 conejos partidos en trozos regulares de unos 4-5 cm, lavados y bien secos
3 cabezas de ajos (sí, tres cabezas), pelados y cortados en cubitos de 5-6 mm
50 g de aceite de oliva virgen extra
2-3 guindillas (si te gusta el picante, pues más; si te gusta menos, menos, y si no te gusta, pues nada)
150 g de vino blanco
100 g de salsa de soja
50 g de vinagre de vino blanco
200 g de caldo de pollo
sal
romero, tomillo...

¡VAMOS AL LÍO!

1. Sazono los trozos de conejo y los dejo reposar un poco.

2. Pongo el aceite en una cazuela (si puede ser más ancha que alta, mejor), añado los ajos en frío con las guindillas (si te gustan) y dejo que se doren lentamente, a fuego suave, y moviéndolos de vez en cuando (lo importante es que el aceite se impregne del sabor del ajo). Cuando están dorados, los retiro sobre papel absorbente y los dejo a mano.

3. En ese mismo aceite y en esa misma cazuela voy

dorando el conejo a fuego vivo, en tandas, para que la temperatura no baje (si tienes una tapa de rejilla antisalpicaduras, mejor; el conejo salta mucho —también en la sartén— y la cocina se pone perdida de salpicaduras de aceite). Cuando está bien dorado, lo retiro. **4.** Cuando todo el conejo está dorado, lo junto en la cazuela, añado los ajos y le doy un par de vueltas para que se mezclen y las temperaturas se unifiquen. **5.** Riego todo con el vino, la salsa de soja y el vinagre y dejo que cueza destapado durante 2 minutos a fuego medio, que se evaporen el alcohol del vino y los primeros vapores del vinagre. **6.** Agrego, por último, el caldo de pollo y algún picante (si quieres añadir aún más). Mezclo y dejo cocer unos 40-50 minutos tapado. Solo hay que moverlo de vez en cuando hasta que el conejo esté tierno. (Tras esta cocción, los ajos se irán deshaciendo y la salsa se trabará mucho, se quedará gustosa, sabrosa y untuosa. Parece magia. Nunca lo había hecho así antes. Durante años lo he hecho con los ajos enteros sin pelar y solo un poco machacados, lo justo con el canto del cuchillo. Pero con el ajo picado así y siguiendo este método es la mejor manera que he encontrado de hacerlo.)

7. Solo me falta terminar con hierbas frescas picadas por encima. Los aromas campestres le van de maravilla: romero, tomillo… Después de hacer este conejo con muchos ajillos, lo vas a repetir, o te lo van a pedir, todas las semanas.

Hay una variación que te propongo para que pruebes. A la hora de incorporar los ajos ya dorados, no los pongas todos, déjate una quinta

parte más o menos aparte y se la añades al conejo al final, por encima. Si te gusta la mordida del ajo frito, esto es ya… lo más.

CONEJO CON TOMATE

El plato que me hace mi madre cuando voy a su casa. Y que me pirra

Lo hacemos diferente —aunque queda buenísimo de los dos modos— y yo no lo sabía. Lo descubrí a las bravas, en directo.

Estaba preparando una grabación para mi canal de YouTube y quería que mi madre viniese a cocinar conmigo el conejo con tomate, un pisto y alguna cosa más, así que la llamé.

—Mamá, la semana que viene voy a grabar unas recetas y me gustaría que te vinieses conmigo.

—Huy, no, hijo, a mí eso de la tele me da mucha vergüenza, además, no sé cómo hacerlo.

—Ya, mamá, pero es que no es para la tele, es para el canal de YouTube.

—¿Y eso qué es?

—Vídeos que se ven en el ordenador.

—Ah, ¡haberlo dicho antes!, si es para el ordenador, sí. ¿Cuándo quedamos?

Ahí quedó la cosa. Pasé el día acordado a recogerla y nos fuimos juntos a una cocina que me habían dejado para grabar todo el día. Llegamos, nosotros y el equipo. Luces, cámaras, ingredientes, cacharros…

—Mamá, si quieres, empezamos con el conejo con tomate, que lo bordas y así te sentirás más cómoda, ¿te parece?

—Sí, hijo, lo que tú digas. ¿Estos señores se quedan?

—Sí, claro, tienen que controlarlo todo.

—Me da un poco de vergüenza, ¿qué hago?

—Tú como si no estuviesen aquí, hablas conmigo, charlamos y hablamos de cocina, del plato que estamos haciendo y de lo que se te ocurra.

¡Madre mía!, al minuto uno ya se había olvidado de las cámaras, de las luces y del equipo. Charlamos, mucho. Cocinamos y discutimos de cómo hacer una cosa u otra, en fin, que nos enamoró a todos (a mí ya me tenía enamorado) y se metió al resto del equipo en el bolsillo en cosa de minutos. Hasta tal punto que, en jornadas de grabación posteriores, el equipo siempre preguntaba: ¿hoy no viene tu madre? Y es que a su lado todo es más fácil, más ameno, más sencillo y más… mamá.

Suelo acompañar este plato de unas patatas fritas con cebolla, pimiento y ajos. También te explico cómo las hago.

NECESITARÁS...

1 conejo (claro)
100 g de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo picados
1 pimiento verde cortado en dados de 1 × 1 cm
1 pimiento rojo cortado del mismo modo
1 cebolla hermosa cortada del mismo modo
10 g de carne de pimiento choricero
200 g de vino blanco
300 g de tomate frito (ver en Bases y fondo de nevera)
tomillo u orégano o romero...
sal

Para el acompañamiento:

200 g de patatas peladas y cortadas en bastones (si te pirran, no te cortes en echar más)
1 cebolla roja mediana cortada en tiras, a favor de hilo, a lo largo
1 pimiento rojo cortado en tiras
6-7 dientes de ajo pelados y cortados en trozos gruesos
aceite de oliva virgen extra
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero de todo es partir el conejo en trozos hermosos y sazonarlo. **2.** Pongo el aceite en una cazuela donde me vaya a caber todo bien holgado, que no se me amontone, y

que tenga tapa. Caliento bien el aceite y frío el conejo; si no me cabe en una tanda, en dos. Es muy importante que se dore bien, que no se recueza. Una vez dorados los trozos por todos lados, lo retiro a un plato para tenerlo a mano. **3.** Dejo enfriar un poco el aceite que me ha quedado y le pongo los dientes de ajo, que se hagan un poco. Cuando empiezan a dorarse, añado los pimientos y la cebolla, que se hagan bien, que se doren, pero a fuego medio. **4.** Cuando ya está todo dorado, incorporo la carne de pimiento choricero (puedes sustituirla por una pasta hecha con pimentón dulce y agua; no es lo mismo, pero te hará un apaño). Rehogo todo bien, añado el vino, subo el fuego y dejo que se reduzca más o menos a la mitad. **5.** Vuelvo a poner el conejo en la cazuela y mezclo, con cuidado, que no se rompa. **6.** Ahora añado el tomate frito (o salsa de tomate), mezclo, tapo la cazuela y dejo que cueza más o menos una hora a fuego muy suave. De vez en cuando lo voy moviendo con la cuchara de palo, para que no se agarre, y, si hace falta, añado un poco de agua o de caldo. Cuando el conejo está bien tierno, rectifico de sal si me hiciese falta y añado, unos días sí y otros no, algo de tomillo, orégano o romero; todo le queda bien, pero sin nada está de muerte.

7. De la cazuela a la bandeja. Humeante, brillante, delicioso. Yo suelo acompañarlo con unas patatas que hago como te cuento a continuación. **8.** Caliento abundante aceite a unos 170 °C y añado las patatas (bien escurridas y secas), el pimiento, la cebolla y los ajos. Dejo freír a fuego vivo (no pochar) hasta que están bien doradas. Retiro

entonces del aceite, pongo todo sobre papel absorbente, sazono inmediatamente y a la bandeja. Imagínate el espectáculo: las patatas fritas y doradas, el pimiento rojo brillante y tierno, la cebolla tostada y dulce. ¿Se puede pedir más?

Puedes guardar este guiso en la nevera unos días (al menos cinco o seis), con su salsa y todo, para calentarlo y consumirlo como quieras.

Si me sobra, lo desmenuzo, le retiro los huesos y uso el resultado (escurrido si está muy ligero) para rellenar unas empanadillas. Y están… de llorar. Puedes seguir la receta de las empanadillas de bonito (ver en Primeros platos); solo tienes que cambiar el relleno.

CALLOS GUISADOS CON GARBANZOS

Sabor de Madrid en una cazuela, en un plato, en una cucharada

No soy muy fan de la casquería, pero los callos, con su melosidad, su textura y su potencia, me pirran.

Los he probado de mil maneras, con salsas diferentes y acompañamientos diversos.

Esta receta, o muy parecida, me la dio mi amigo Miguel Ángel, ahora dueño y jefe de cocina de La Catapa, en Madrid, y que fue compañero de taquilla en la escuela de hostelería de la Casa de Campo. Tres años de compañía en cocina dan para mucho. Era la de su abuela, y aunque la he ido retocando, la esencia, el gusto y las proporciones siguen ahí.

Hacer callos ya no es como antes. Hace años había que ser muy cuidadoso, sobre todo con la limpieza de los callos; recuerdo estar metiéndolos en agua avinagrada y darles varias aguas hasta que quedaban perfectamente blancos y pulcros. Pero las cosas han cambiado y ahora ya podemos

adquirirlos completamente limpios y listos para ponernos a guisar.

Es este un plato de cariño, de cocciones lentas, de cuidado y mucha dedicación, de cocina de las abuelas, pero, siguiendo los pasos con cuidado, lograrás que te queden de lujo.

Hace falta un poco de paciencia y, si los haces el día antes, mejor.

NECESITARÁS...

- 500 g de callos de ternera cortados en cuadrados de 4 × 4 cm
- 250 g de pata de ternera cortada del mismo modo
- 250 g de morro de ternera cortado del mismo modo
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo bien picados
- 300 g de cebolla picada muy finamente
- 1 cucharada de pimentón dulce (o picante, o mezclados, a tu gusto)
- 200 g de vino blanco (o 100 g de vino blanco y 100 g de vino de Jerez)
- 1 tomate rallado
- 2 chorizos ahumados para guisar
- 1 morcilla ahumada
- 1 punta de jamón
- 200 g de panceta curada
- 500 g de garbanzos cocidos

Para la cocción de los callos:

- 1 chorrito de vinagre de vino blanco
- 50 g de vino blanco
- sal

2 dientes de ajo pelados
1 zanahoria hermosa pelada
1 cebolla entera pelada
1 puerro limpio (solo la parte blanca)
2 hojas de laurel

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo los callos, la pata y el morro en una olla cubiertos de agua fría con el vinagre de vino blanco, el vino y una pizca de sal, llevo todo a ebullición, a fuego vivo, y, cuando hierve, retiro los callos, la pata y el morro y tiro todo el líquido. **2.** Vuelvo a poner los callos, la pata y el morro en la misma olla, bien cubiertos de agua fría, con los dientes de ajo, la zanahoria, la cebolla, el puerro, el laurel y sal. Llevo a ebullición y, cuando hierve, tapo y dejo cocer a fuego suave durante 3 horas. Si generan espuma, se la voy retirando con la espumadera o con un cacillo. **3.** Mientras tanto, voy preparando el guiso. En una cazuela con el aceite rehogo los dientes de ajo y la cebolla a fuego medio hasta que están bien dorados. Mezclo el pimentón con agua en una tacita, lo añado y dejo que esta mezcla desarrolle el aroma. Cuando veo que esta pasta de pimentón se empieza a tostar, añado el tomate y el vino, dejo que hierva 5 minutos y lo bajo al mínimo. **4.** En otro cazo pongo los chorizos ahumados y la morcilla, pinchados previamente, junto con la punta de jamón y la panceta. Cubro todo con agua y lo llevo a ebullición a fuego medio. Verás que el chorizo, la morcilla y

la panceta empiezan a soltar grasa; no te preocupes. A los 3 o 4 minutos, tiro todo el líquido y añado los chorizos, la morcilla, la punta de jamón y la panceta, todo entero, a la cazuela con la base del guiso. **5.** Ahora es cuando empiezo a jugar con las ollas. Por un lado, tengo la olla de los callos, que están cociendo con la pata, el morro y las verduras. Y por otro, una cazuela donde está preparándose la salsa y que ya tiene los chorizos y el resto de las carnes. ¿Bien? Ahora empiezo a probar el grado de cocción de los callos y a incorporar poco a poco parte de su caldo a la cazuela del guiso; quiero cubrir las carnes, las chacinas y las verduras y que estas últimas se vayan deshaciendo para que me traben la salsa. Esto ya empieza a oler de lujo, pero espérate, que la cosa va a ir mejorando poco a poco. Dejo cocer a fuego suave, tapado, al menos 30 minutos, sin que reduzca, solo cocer a fuego suave. **6.** Cuando los callos, la pata y el morro empiezan a estar tiernos (puedes comprobarlo con un cuchillo o probándolos), los saco del caldo y los incorporo a la cazuela del guiso. Retiro las verduras (que después de cocer todo este tiempo ya no nos valen) y reservo el caldo.

7. Es hora de destapar la cazuela y añadir caldo de cocción a la olla hasta que los callos estén cubiertos, y, ahora sí, dejamos que cueza todo destapado junto para que los sabores se amalgamen y todo adquiera cuerpo, textura y sabor del de siempre. A los callos deben de faltarles más o menos unos 30 minutos de cocción. Es cuestión de dejarlos cocer, que el caldo reduzca y se concentre hasta que hayamos usado todo el caldo reservado. Ten cuidado de no

dejarlos demasiado secos, hay que dejar sitio para los garbanzos (o no, depende de cómo te gusten). **8.** Añado los garbanzos (si son cocidos en casa, bien; si quieres ponerles garbanzos en conserva, también, pero bien lavados y escurridos). **9.** Dejo que cueza un poco todo junto, pruebo de sal y rectifico si es necesario. (Si los voy a comer al día siguiente, los enfrío, los meto en la nevera y termino el plato como te cuento en el paso siguiente.) **10.** Saco los chorizos, la morcilla, la punta de jamón y la panceta, los corto en trozos pequeños y regulares, los incorporo de nuevo a la cazuela, caliento con mucho cuidado para que no se peguen, a fuego muy suave, y… ¡a volar!

Si no te gustan los garbanzos, puedes sustituirlos por unas buenas judías blancas o unas patatitas cortadas en dados pequeños y fritas. El guiso funciona igual de bien.

Estos guisos tan gelatinosos aguantan mucho tiempo en la nevera, hasta 2 semanas si están bien tapados y la temperatura es constante entre 2 y 4°C.

Si te gustan picantes (a mí sí), pon 1 o 2 guindillas en la base de ajo y cebolla del principio, le darán un toque muy especial.

MI COCIDO MADRILEÑO

El rey de mis domingos, de nuestros domingos

Hago cocido madrileño durante todo el año. Vaya esto por delante.

En casa, el cocido es motivo de encuentro, de reunión y de, por qué no decirlo, regocijo. Porque hacer cocido para dos no es lo mismo.

Hacer cocido es reunir ollas, la una y la otra. La alta para el caldo y la baja para los garbanzos. La pequeña para los chorizos y la blanca para el repollo. Es un ritual que he ido afinando con el tiempo para hacerlo de un modo muy especial para mí.

Arranco siempre el sábado para servirlo el domingo: preparo el *caldo madre*, pongo los garbanzos a remojo..., para que al día siguiente lo tenga todo listo para ir cruzando caldos, cociendo garbanzos, estofando el repollo, deshuesando, picando las carnes y chacinas, midiendo y equilibrando el resultado final.

Sé que mi modo es más lioso que si se pone todo junto en una olla y se hace de golpe, pero yo lo hago así y así te lo

voy a contar.

Si bien la receta del cocido puede ser más o menos académica, como muchas otras, no olvides que en su origen no era como ahora la conocemos. La cocina es un bien cultural necesariamente evolutivo y nosotros solamente vivimos un momento de su propia evolución, que, desde luego, viene marcada por los gustos, las maneras o las necesidades de las gentes que lo hicieron, lo consumieron, lo hacemos, lo consumimos o los harán y consumirán. Y esto, que siempre ha sido así, no tiene por qué molestarnos o enfrentarnos. Quién sabe qué llevará el cocido madrileño tradicional del siglo XXII, ¿será como el que hacemos ahora?, ¿dispondremos de los mismos productos?, ¿cocinaremos del mismo modo? No hay respuestas a estas cuestiones. Y no tiene por qué haberlas. Vivimos este momento culinario. Sabemos, en parte, de dónde venimos, y conocemos, también en parte, hacia dónde queremos ir.

Lo más importante para mí es que sigamos reuniéndonos en torno a una mesa, que disfrutemos con quienes nos quieren y queremos del momento de placer que una comida nos puede procurar. Y que, cuando nos levantemos de la mesa, solo nos preguntemos cuándo va a ser la siguiente ocasión…, en vez de preguntarnos si el cocido ha de llevar morcilla o no. Se me entiende, ¿no?

NECESITARÁS...

300 g de garbanzos secos (luego puestos a remojo)
300 g de morcillo de ternera
2 huesos de rodilla
4 huesos de caña
½ gallina
½ pollo
200 g de falda de ternera (o costillar)
300 g de tocino salado
200 g de tocino curado
2 chorizos ahumados
½ vuelta de chorizo de guisar
2 morcillas ahumadas
1 hueso de jamón
150 g de punta de jamón
4 zanahorias peladas
2 puerros limpios
1 cebolla
½ repollo cortado en trozos de 2 x 2 cm
2 dientes de ajo cortados en láminas
1 cucharadita de pimentón
4 patatas medianas peladas
fideos (a tu gusto, o al de tus invitados)
2 hojas de hierbabuena fresca
aceite de oliva virgen extra
sal

¡VAMOS AL LÍO!

Elijo siempre una olla grande que uso casi solamente para este fin, para este y para hacer caldos. Esta olla será la madre de todo el cocido, de aquí iremos retirando caldo para otras ollas donde haremos otras cosas. **1.** Pongo en una

olla amplia y grande con agua fría el morcillo, los huesos, la punta de jamón y la gallina (solo para dar sabor), el pollo, la falda, el tocino salado y el curado, las zanahorias, los puerros y la cebolla y llevo todo a ebullición lo más rápidamente posible. ¡Fuego a tope! Cuando hierve, apago el fuego, tiro todo el líquido, vuelvo a cargar la olla de agua fría (esta olla será la madre de nuestro cocido) y vuelvo a llevar a ebullición. Ahora bajo el fuego y dejo que vaya cociendo hasta que las carnes y las chacinas estén tiernas; pueden pasar unas 3 o 4 horas. Voy vigilando cómo van de cocción y retirándolos aparte a medida que estén tiernos (no todos tienen el mismo tiempo de cocción, y como lo que quiero es que los elementos que voy a servir estén perfectos…, los saco cuando están. Suena lógico, ¿no?). Esto lo hago siempre el día anterior, el sábado. Y cuando me levanto el domingo temprano para terminar el cocido, ya tengo las carnes y chacinas en su punto guardadas y el caldo fresco (confieso que, como no me suele caber en la nevera, lo tapo bien y lo saco a la terraza; seguro que tú has hecho lo mismo en más de una ocasión, en invierno, claro).

2. Espumo, desengraso y cuelo el caldo, que vuelvo a poner en la olla a fuego suave para mantenerlo caliente. Este será el caldo madre, del que iré retirando parte para otras preparaciones. Cada vez que saco caldo de esta olla, repongo con algo de agua y mantengo el hervor suave. **3.** Retiro ahora la cantidad de caldo suficiente y lo pongo a hervir en otra olla. Cuando hierve, añado los garbanzos remojados y escurridos y un poco de sal y los dejo cocer muy

suave y tapados unas 4 horas, hasta que están bien tiernos, mantecosos y delicados. Los retiro del fuego y los aparto. **4.** Voy con otra ollita, la pequeña. Pincho los chorizos y la morcilla con un cuchillo pequeño, los pongo en una ollita pequeña con agua y los dejo cocer a fuego suave (retirando toda la grasa que va saliendo a la superficie). Cuando están tiernos, los aparto. Recapitulemos: ya tengo las zanahorias y el puerro cocidos y fríos; las carnes cocidas; los chorizos y la morcilla cocidos; una olla con el caldo madre y otra con los garbanzos cociendo muy suavemente. Continúo. **5.** Cuezo el repollo en una olla aparte (sí, otra), con caldo que habremos sacado de nuestra olla madre, hasta que está bien tierno (no al dente). Lo escurro y reservo su caldo de cocción. **6.** En otro cazo u olla, ya van unas cuantas, rehogo los dientes de ajo con aceite. Cuando están dorados, añado el pimentón y, rápidamente, el repollo. Remuevo bien y tapo la olla (lo ideal es que se termine de hacer con su propio jugo y no necesite más humedad, pero si veo que necesita algo más de líquido, le añado un poco del caldo de cocción reservado). Ha de quedar ligado y meloso. **7.** Pongo las patatas (enteras) en frío cubiertas de caldo madre, las cuezo despacio durante unos 25 minutos y las aparto del fuego y las reservo con su caldo de cocción. **8.** Repasemos de nuevo lo que tenemos encima de la cocina: una bandeja con las carnes y chacinas reservadas y frías; una olla con el caldo madre caliente (completamente espumado y desengrasado), una ollita con los chorizos y morcillas cocidos y su caldo desengrasado, otra olla con los garbanzos

cocidos y su caldo, otra olla pequeña con el repollo terminado y otra con las patatas cocidas y su caldo. Es el momento de sentirse como un alquimista. Tengo varios caldos: el caldo madre, el de los garbanzos, el del repollo, el de chorizo y el de las patatas, y voy a mezclarlos (colados, desde luego) en la olla donde voy a hacer la sopa. Primero, el caldo madre, fuerte a cocer; después, el de los garbanzos, y, por último, el resto de los caldos. Ajusta las cantidades a tu gusto. Si te gusta que la sopa esté más choricera, ponle más de ese; si te apetece que tenga un fondo más verdulero, aprovecha el caldo de repollo. Sé que parece mucho lío, pero es muy importante para que la tarjeta de visita, de presentación, del cocido, la sopa, esté justo como quiero.

9. Cuando tengo la sopa a mi gusto, añado los fideos (yo le echo fideo cabellín, el más fino), los hiervo durante el tiempo que indique el fabricante y, al final, agrego la hierbabuena. **10.** Caliento las carnes en una bandeja de horno con la función vapor para que no se me sequen (o, si no tengo horno de vapor, en una olla con caldo). Sirvo la sopa primero y las verduras y la carne después, o como os apetezca, que a cada uno le gusta comerse el cocido de una manera. ¡Feliz cocido madrileño!

Yo hago el cocido para que me sobre, pensando en las croquetas que voy a hacer después (ver en Primeros platos), así que nada se irá a la basura.

MACARRONES CON CHORIZO

O esa receta que sale del horno entre aplausos y expectación

Me pregunto a menudo por qué maravillosos productos que llevan la marca España no están más extendidos por los mercados internacionales. Y uno de estos productos es, sin duda, el chorizo.

Si bien la chacinería está muy extendida por muchas otras culturas, este producto en particular creo que es solo nuestro y que en ningún otro lugar se realiza como aquí. La calidad de nuestros cochinos, si son ibéricos..., insuperable; el aliño de la carne, basado en el pimentón y las especias, que lo hace diferente y único; una tradición gastronómica en torno a un producto propio que hace que platos que lo contienen se hayan consolidado como algunos de los más queridos por quienes cocinamos y por quienes los consumen...

¿Dónde está el error? ¿Por qué no se matan fuera de nuestras fronteras por una sarta de chorizo? No lo sé con seguridad, pero no estaría de más que nos planteásemos

cuál es el motivo por el que una joya como esta no ha arrasado en los mercados internacionales.

Esta es una aplicación del chorizo en un plato foráneo, un plato de pasta, que se ha convertido en un clásico de nuestra cocina casera. ¿Quién no lo ha hecho en alguna ocasión? En mi casa es triunfo seguro, como espero que lo sea también en la tuya. Lleva un poco de lío, pero te garantizo que el esfuerzo merece la pena.

NECESITARÁS...

500 g de macarrones (*penne*)
100 g de queso manchego rallado
aceite de oliva virgen extra
sal

Para la salsa de chorizo atomatada:

250 g de chorizo, mejor curado, aunque no mucho para que no quede duro (el fresco no quedará bien porque se deshará demasiado)
200 g de cebolla picada finamente
100 g de pimiento rojo picado finamente
3 dientes de ajo muy picados
100 g de vino blanco
500 g de tomate frito (si quieres hacerlo tú, tienes la receta en Bases y fondo de nevera)
60 g de aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta

Para la bechamel:

1 l de leche entera
50 g de harina
50 g de mantequilla

50 g de queso manchego rallado
sal
pimienta molida
nuez moscada molida

¡VAMOS AL LÍO!

1. Empiezo con la salsa de chorizo. Corto el chorizo sin piel en dados de 7-8 milímetros de lado. **2.** Pongo en una cazuela el aceite junto con el chorizo y lo caliento a fuego suave, durante unos 5 minutos, para que el chorizo suelte parte de su grasa y esta se integre con el aceite. Cuando está ligeramente dorado, lo retiro a un plato y lo reservo. **3.** Añado los dientes de ajo a la cazuela y dejo que se hagan ligeramente a fuego suave. Cuando comienzan a *bailar*, agrego el pimiento y la cebolla y dejo que se hagan hasta que toman un color ligeramente dorado. **4.** Incorporo el chorizo de nuevo a la cazuela y le doy un par de vueltas para que se mezcle bien. **5.** Añado el vino y dejo que se reduzca a la mitad. **6.** Agrego el tomate frito y dejo cocer tapado durante 25 o 30 minutos para que la salsa integre todos los sabores y el chorizo quede bien cocinado. Pongo a punto de sal, pimienta y lo que me apetezca (hierbas frescas, alguna especia…). Con la salsa preparada, puedo guardarla y terminar el plato cuando vaya a servirlo o seguir hasta el final. **7.** Ahora preparo la bechamel (te explico cómo hacerlo en Bases y fondo de nevera). Pongo la leche a calentar en una olla y, en otra, fundo la mantequilla;

añado la harina y muevo bien con unas varillas, durante 4 o 5 minutos, a fuego suave. Luego voy añadiendo la leche de poco en poco, dejando hervir y sin dejar de mover. Una vez incorporada toda la leche, pongo la bechamel a punto de sal, pimienta y nuez moscada. **8.** Añado a la bechamel los 50 g de queso y muevo bien en caliente hasta que el queso se funda y se integre en la salsa. **9.** Pongo una olla con abundante agua salada a cocer (ha de tener un puntito de sal por encima de lo que uno piensa) y, cuando está hirviendo, añado la pasta y muevo para que las piezas no se peguen. Cuezo la pasta durante el tiempo que indique el fabricante, hasta que esté al dente. **10.** Cuando la pasta está en su punto, la retiro a un cuenco grande (sin refrescarla), donde la mezclo con el preparado de tomate y chorizo. **11.** Una vez bien mezclado todo, lo paso a una bandeja de horno previamente engrasada con un poco de aceite y lo reparto bien, sin aplastarlo. **12.** Vierto sobre los macarrones la bechamel, cubriendo bien toda la superficie, la espolvoreo con los 100 g de queso rallado y meto la bandeja en el horno a 220 °C hasta que la superficie se dore y los macarrones estén bien calientes. ¡Listos!

La bechamel y la cocción de los macarrones es mejor hacerlas en el momento de preparar el plato, pero puedes preparar la base de chorizo y tomate con antelación; para conservarla, pásala a un recipiente con tapa y enfríala lo más rápidamente posible. Te aguantará bien en la nevera durante 3 o 4 días.

Ten en cuenta que la sal que absorba la pasta al cocer es una muy buena parte del éxito. No es lo mismo percibir al comer que la pasta está cocida con sal que notar que la sal se ha añadido después. Yo

siempre prefiero que toda la pieza de pasta esté sazonada, y no solo el exterior.

CANELONES

DE CATEGORÍA

Sean de lo que sean, cuando están bien hechos, son gloria bendita

Platillos bailongos. Así recuerdo los canelones. Colocados de tres en tres, cuatro a veces, en unos platillos de acero, de esos que llaman de orejas. Cubiertos de bechamel suave, golosa, aterciopelada, hecha con leche de la vaquería. Abundantes de queso rallado que hacíamos nosotros mismos con los culos de los quesos que se iban quedando duros. Encima de la mesa, sin gratinar, a falta de sus 10 minutos de horno de gas en casa.

Teníamos un juego al que siempre jugábamos cuando mi madre hacía canelones —días contados, no muy habitualmente; llevaban mucho jaleo—: de seis o siete platillos, después de calentarse, solo uno o dos, Dios sabe por qué, giraban sobre sí mismos como una peonza. Dani, mi hermano, y yo jugábamos a elegir el plato que nos gustase, sin tocarlo, y una vez dispuestos encima de un plato de loza para comerlos, los girábamos para ver quién había acertado. Empezamos él y yo. Terminamos haciéndolo todos en casa.

No es que estuviesen mejor o peor, solamente disfrutábamos de un juego propio, de un código interno familiar que nos hacía sentir aún más juntos, aún más uno.

Las familias están repletas de códigos personales, de guiños que hacen que cada uno se sienta feliz perteneciendo a los suyos, trayendo al recuerdo gestos, maneras, señales, que nos llevan a ese espacio propio que solo compartimos con quienes nos quieren y a quienes queremos. Dar vueltas a los platillos de los canelones era uno de los nuestros.

Yo hago canelones en casa de vez en cuando. Los coloco en unos platillos individuales de loza, cuadrados. Caben los canelones ampliamente, así que puedo poner bien de bechamel, son amplios y bonitos…, pero no giran.

Cuando vienen mis padres a casa a comer y hago canelones, lo primero que veo, siempre, es a mi padre y a mi hermano cogiendo los platillos por las asitas, haciendo el gesto de querer girarlos y una mirada cómplice que dice: «¿Te acuerdas?».

Y sí, claro que me acuerdo.

NECESITARÁS...

placas para canelones (3-4 placas por persona)
aceite de oliva virgen extra
queso rallado

Para la bechamel:

1 l de leche entera
200 g de nata líquida
50 g de harina
50 g de mantequilla
sal
pimienta recién molida (a mí me gusta más la negra, más fragante, pero usa la que quieras)
nuez moscada, mejor si es recién molida

Para la farsa (tienes más ideas al final de la receta):

350 g de pisto de verduras (ver en Primeros platos)
200 g de bonito (si queréis, podéis usar bonito en conserva bien escurrido)

¡VAMOS AL LÍO!

Yo siempre los dejo hechos con anticipación, así me queda más tiempo para otras cosas. **1.** Primero hago la farsa, o relleno. En este caso, mezclo bien el pisto de verduras con el bonito y lo dejo a mano. **2.** Cuezo o remojo las placas de pasta (seguid las instrucciones del fabricante). Siempre calculo tres por persona, o por platillo, que es lo mismo (también puedes colocarlos todos en una bandeja y servirlos después; repito, como más te guste a ti). **3.** Extiendo las placas sobre un paño limpio encima de la mesa. Coloco el relleno en forma de tubo por encima de las placas (bien llenos, que lleven chicha) y los envuelvo. **4.** Pongo un poco, muy poco, de aceite en el fondo de los platillos (o la bandeja), lo extiendo bien (para que no se me peguen) y dispongo en ellos los canelones. A mí me gusta dejar sitio

suficiente para que entre bien de bechamel, cuestión de gustos; es tal la reverencia y el gusto que le tengo a la bechamel que me gusta que entre mucha, por encima y por todos los lados. **5.** Ya tengo los canelones rellenos y dispuestos donde toca. Los tapo con papel film, para que no se sequen, y me pongo a hacer una de las grandes salsas de la cocina internacional: la bechamel (te explico cómo hacerla en Bases y fondo de nevera). **6.** Reparto la bechamel sobre los platillos o la bandeja donde están los canelones (retira primero el papel film, no la vayas a liar). Han de quedar bien cubiertos. **7.** Es el momento de respirar, ya casi están. Si has hecho de más y quieres conservar algunos platillos, envuélvelos con papel film y guárdalos para terminarlos más adelante (en la nevera te aguantarán unos días; en el congelador, unos meses). **8.** Si los vas a servir ya, te cuento cómo los hago yo. Reparto el queso rallado por encima, generosamente, y horneo a 200 °C durante 10 minutos para que se calienten bien. Pasado este tiempo, enciendo el *grill* para que se doren uniformemente por encima. Verás que empiezan a hervir por los bordes, que la bechamel se aligera un tanto y que se va creando una especie de costra de queso dorado que te habla y te dice: «Párteme, cómeme». **9.** Ahora es cuando saco los platillos del horno y los coloco sobre otro plato para poder servirlos sin que nadie se queme al llevarlos a la mesa. Vas a ver qué éxito. Son espectaculares. Lo primero que te dirán en la mesa será: «¡Queman!», y lo segundo: «¡Están de muerte!».

Puedes hacer la farsa con mil cosas. En este libro tienes la receta de la salsa boloñesa (ver en Bases y fondo de nevera), que va de miedo para rellenar unos canelones. Puedes aprovechar restos de un pisto (ver en Primeros platos) mezclado, o no, con algo más: unos restos de cocido picados, atún en aceite escurrido, unos recortes de pollo asado (ver en Platos principales) o de un rabo de vaca guisado (ver en Platos principales). Lo importante es que puedes hacer un relleno a tu medida, cocinándolo desde cero o aprovechando cualquier recorte que tengas.

Ha de ser un relleno que, en frío, sea lo suficientemente denso como para que lo puedas manejar a la hora de envolver los canelones; al calentarse ya se tornará más ligero y meloso.

LASAÑA DE PISTO,

BONITO EN ACEITE Y CHAMPIÑONES

Un poco de aquí, un poco de allá... Y ¡BUM! Platazo.

Platos como lasañas, canelones, raviolis, etc., son perfectos para aprovechar los restos de otros días que nos quedan en la nevera. Me valen aves, carnes de cocido, pescados cocinados..., casi todo. ¿Qué es lo que no nos vale? Pues carnes muy firmes, por ejemplo.

Se pueden conformar rellenos (farsas) para cualquier uso, y no por eso dejarán de ser platos de gran calidad. Muchos de los platos creados para aprovechar sobrantes o restos han logrado acceder a los recetarios de postín. Como ejemplo, las croquetas de cocido.

Este es un ejemplo clarísimo. Por un lado, aprovecho un poco de pisto, unas setas previamente salteadas con ajo y perejil y una lata de bonito en aceite bien escurrido. Podría haber usado los restos de un pollo asado, de una dorada hecha al vapor o unas gambas al ajillo. El abanico de posibilidades es infinito.

Recomiendo que estas farsas estén bien cargadas de verduras, aparte de por motivos evidentes de alimentación sana y saludable, porque aportan jugosidad, melosidad y textura a los platos.

NECESITARÁS...

1 paquete de pasta para lasaña o canelones
300-400 g de pisto (ver en Primeros platos)
1 lata hermosa (unos 200 g) de bonito en aceite bien escurrido (guardo el aceite para hacerme una mayonesa)
10 champiñones (o setas) salteados y picados (también vale si son en conserva)
queso rallado
perejil picado
sal

Para la bechamel:

40 g de aceite de oliva virgen extra
40 g de harina
1 litro de leche
50 g de queso azul cortado en dados
sal
pimienta
nuez moscada

¡VAMOS AL LÍO!

1. Mezclo los ingredientes de la farsa (pisto, bonito y champiñones) en frío. Pruebo, pongo a punto de sal y añado alguna especia; en este caso solo le he puesto un poco de

perejil picado, pero... ¡siéntete libre! **2.** Remojo las placas de pasta en agua tibia, como indica el fabricante, durante unos 20 minutos. **3.** Preparo la bechamel en una sartén de bordes altos, calentando la mezcla de aceite y harina unos minutos y agregando después la leche poco a poco. Que no me queden grumos. Cuando ya he incorporado toda la leche, añado el queso azul y dejo que se funda y se mezcle bien. Por último, pongo a punto de sal, pimienta y nuez moscada. **4.** Ahora toca montar la lasaña. Primero pongo un poco de bechamel en el fondo de la bandeja; después, la pasta (procuro no pasarme); encima, el relleno o farsa, y luego, un poco más de bechamel; formo así varias capas y termino poniendo al final el resto de la bechamel. Espolvoreo con el queso rallado (en este caso, un manchego bien curado) y meto al horno a 200 °C. Cuando veo que burbujea y que está bien caliente, enciendo el *grill* y dejo que se dore bien.

Y de ahí... ¡a la mesa! A disfrutar de los aplausos y voces de admiración de los comensales.

ALUBIAS ESTOFADAS

La cocina que emociona

Me gusta escuchar el sonido de la lluvia, sobre todo cuando leo o cuando estoy compartiendo una olla de legumbres como estas alubias estofadas.

Es la *música* que me pongo en los auriculares cuando viajo y estoy leyendo. Me aporta el ruido de fondo necesario para aislarme de los sonidos y las conversaciones del tren o de la cabina del avión. Y es la *música* que ponemos en casa cuando comemos cucharada tras cucharada de estas legumbres, que parece que calientan más los sentidos y el bienestar que el propio estómago.

En una cucharada de legumbres estofadas hay mucha verdad, muchas cocinas, siglos de evolución, miles de preparaciones detrás. Solo intenta pensar cuántas veces se ha realizado un plato tan sencillo, por cuántas personas y en cuántos lugares diferentes. Es como sentir el peso de la historia culinaria detrás y disfrutarlo de un solo bocado.

Son las legumbres parte inherente de nuestra alimentación, de nuestra dieta mediterránea.

«En todos sitios cuecen habas», y es que sí, en todos sitios hay un plato de alubias, acompañado de lo que se tuviese a mano, que ha alcanzado el rango de tradición y que ha embelesado a cientos de miles de comensales.

Antes de empezar a cocinar quiero explicarte una diferenciación que considero fundamental.

Hace ya años que es posible encontrar en el mercado alubias frescas, antes de secar, y el tratamiento que necesitan es diferente. Si las consigues frescas, no habrás de remojarlas previamente, ya que no necesitan rehidratarse; con un lavado previo será suficiente. También el punto de temperatura de inicio cambia: mientras que las alubias secas y rehidratadas se cuecen desde el agua en frío, las frescas se tratan como una verdura, cocinándolas desde agua hirviente.

Dicho esto, enciendo mi lista de reproducción de sonido de lluvia y empiezo a cocinar.

☑ NECESITARÁS...

- 200 g de alubias secas (previamente remojadas durante al menos 8 o 10 horas en agua abundante y fría; habrán duplicado su volumen y ahora pesarán más, pero mido siempre el peso en seco)
- 1 chorizo ahumado
- 1 morcilla ahumada
- 100 g de lacón
- 1 punta de jamón

100 g de panceta curada, bien veteada
2 zanahorias peladas
1 puerro limpio (solo la parte blanca; lo verde lo guardo para hacer caldo)
1 tomate hermoso (de unos 150 g) bien maduro
½ pimiento verde
2 dientes de ajo pelados
1 hoja de laurel
30 g (aprox.) de aceite de oliva virgen extra
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero lavo bien las alubias (en este caso, voy a usar una de mis favoritas: los caparrones riojanos). Una vez bien lavadas, las pongo a remojo. **2.** Paso las alubias a una olla con el chorizo (pinchado), la morcilla (pinchada), el lacón, el jamón y la panceta. Las verduras, a tutiplén: las zanahorias (enteras), el puerro (entero o a la mitad), el tomate (entero o partido en dos), el pimiento verde y los dientes de ajo. Añado el laurel, sal (poca) y agua que cubra generosamente.

3. Arrimo al fuego y dejo que se ponga a hervir a fuego medio. Es muy importante ir quitándole toda la espuma y la grasa que aflore a la superficie con ayuda de un cacillo. **4.** Cuando hierve la primera vez, agrego más o menos ½ vaso de agua fría, y lo hago de nuevo cuando vuelve a hervir. Después dejo que siga hirviendo suavemente e iré quitándole la poca espuma y grasa que vaya apareciendo (si no retiras toda la grasa que sube a la superficie, el guiso resultará mucho más pesado). **5.** Según veo que los

ingredientes van estando tiernos y hechos, los voy retirando. La zanahoria, el puerro y la morcilla serán los primeros; después, el resto. **6.** Cuando las alubias casi están tiernas (dependiendo de la variedad pueden estar a las 2 o 3 horas), añado el aceite y dejo que terminen de cocer. En total, dependiendo del tipo de alubia, serán de 2 horas y media a 3 horas y media. **7.** Cuando están listas, voy cortando las carnes y las chacinas en una tabla y se las añado a las alubias a última hora para que no cuezan de más y conserven todo su sabor. Solo me falta ponerlas a punto de sal y cuidarme muy mucho de que algún espabilado me diga que me llaman por teléfono. Si os dice alguien algo parecido, no hagáis caso, lo dicen para meter la cuchara antes que nadie. **8.** A mí me gusta servir las alubias con piparras cerca y un poco de repollo cocido y salteado con una pizca de ajo a mano. La combinación es… de temblar.

Este guiso, y otros como este, se conservan muy bien en la nevera (suelen estar a entre 2 y 6°C) hasta una semana, pero, ¡ojo!, es mejor calentarlos pasado el tiempo con una pizca de agua en el fondo de la olla, y estar muy pendiente de si sueltan mucha espuma o poca y si desprenden algún aroma desagradable. Si ves mucha espuma, mala señal, retírala siempre y cruza los dedos. Si la cosa no huele bien o sabe raro…, no te la juegues.

Si quieres que la caducidad de este guiso, u otros como este, se alargue, has de tener en cuenta dos cosas:

- **Enfríalo lo antes posible. Para esto, traslada el guiso de la olla al recipiente que vayas utilizar para su conservación, tápalo con papel film y hazle unos agujeros con un cuchillo para que respire. Coloca el recipiente sobre una rejilla o sobre unos cubiertos (yo uso**

siempre 3 o 4 cucharas) para que el aire circule por debajo del recipiente y enfríe más rápidamente.

- **Procura siempre que la nevera mantenga la temperatura de la manera más uniforme posible.**

A mí no me gusta congelarlas; las alubias tienden a romperse y, al calentarlas de nuevo, su aspecto es bastante peor. Pero para todo hay una salida antes de tirar nada a la basura: siempre puedes congelarlas y, una vez descongeladas, triturarlas con un poco más de caldo y sacarte de la chistera una deliciosa crema de alubias que, en compañía de un poco de repollo cocido y las carnes y chacinas cortadas en daditos, será motivo de aplausos y parabienes.

LENTEJAS ESTOFADAS

CON VERDURAS Y CHORIZO

Que no te digan nunca más que no sabes ni hacer unas lentejas

Voy a empezar esta receta como se empezaban antes las lentejas: escogiéndolas. «¿Cómo que escogiéndolas?», te preguntarás. Pues sí, las lentejas, y en general todas las legumbres, antes (no hace tanto) se compraban siempre a granel.

Había que andarse con ojo para que no te metiesen gato por liebre. Que no fuesen de diferentes años, con diferentes grados de secado o antigüedad, porque si te la colaban, tendrías en el mismo guiso legumbres que se hacían antes y otras después, y así no había manera de que te quedasen bien.

Después, ya en casa, tocaba escogerlas. Extenderlas sobre un paño en la mesa y eliminar las piedrecitas que venían. Luego, al remojo (sí, se ponían a remojo) y a eliminar las que flotaban, porque esas tampoco valían.

Una vez hecho todo esto, ya estaban listas para cocinarlas. Me encantaba ayudar a mi madre a escoger lentejas, me sentía parte de la comida que ella iba a cocinar. Mi madre no veía muy bien y esa labor le era muy trabajosa y fatigosa. Qué felicidad era sentir que ayudaba y la aligeraba de un trabajo necesario, pero complicado para ella.

NECESITARÁS...

500 g de lentejas (me gustan especialmente unas que llaman *caviar*, menudas, oscuras, tersas y delicadas, pero elige tus favoritas)
1 cebolla entera
2 dientes de ajo
1 puerro limpio y cortado por la mitad
3 zanahorias peladas
150 g de calabaza pelada, limpia y en trozos hermosos
2 chorizos ahumados
100 g de beicon cortado en dos tiras
2 hojas de laurel
aceite de oliva virgen extra
sal

Para el refrito:

30 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo bien picados
1 cebolla bien picada
1 cucharada pequeña de pimentón dulce
1 cucharada pequeña de harina
2 tomates muy maduros rallados o triturados

¡VAMOS AL LÍO!

1. En una olla con agua (donde vayan a caber bien holgadas, y que no sea muy baja para que no se aplasten) pongo las lentejas, la cebolla, los dientes de ajo, el puerro, las zanahorias, la calabaza (solo corto los puerros a la mitad y la calabaza en trozos grandes, así no se nos desparramarán las verduras y quedarán con mejor aspecto), los chorizos y el beicon. Añado el laurel y un poco de sal y lo pongo todo a cocer. **2.** Tienen que cocer a fuego suave sin dejar de hervir y, ¡muy importante!, sin dejar de quitarles la espuma y la grasa que vaya saliendo a la superficie, que vamos tirando. **3.** Cuando las verduras van estando tiernas, las voy retirando a un plato, así como los chorizos y el beicon, aunque estos tardarán más. Cuando todo esté bien tierno y las lentejas cocidas, apago el fuego. Ha de quedar bastante caldito. **4.** Preparo entonces el sofrito. Pongo en una sartén el aceite y los dientes de ajo y, cuando empiecen a dorarse, añado la cebolla y dejo que se haga despacio, sin prisa. Ha de quedar bien tierna y dorada. Mezclo aparte el pimentón dulce con algo de agua, hago una pasta y la agrego a la verdura rehogada junto con la harina. Mezclo bien durante unos segundos para que el sabor del pimentón se desarrolle y la harina se cocine ligeramente y no sepa luego a crudo. **5.** Añado ahora los tomates y dejo que se haga todo durante 10 minutos muy despacio, blup, blup. **6 .** Este sofrito tendrá mucha textura, estará muy espeso. No te asustes, tiene que estar así. Ahora le agrego una parte del caldo de las lentejas (unos 200 g) y lo cocino todo a fuego suave durante cinco

minutos, moviendo con la cuchara de palo para que se diluya bien y tengamos una salsa más densa, un refrito más caldoso que ahora. Sin más tardar, añado el sofrito a la cazuela de las lentejas. Notarás que se traba la salsa, que adquiere un brillo y una textura que no tenía antes, y un color... ¡mmm, qué color!, más dorado, más rojizo, más atractivo. **7.** Ha llegado el momento de terminarlas. Corto las verduras del tamaño que me guste. Siempre tengo en cuenta que las lentejas se comen con cuchara, y poner trozos demasiado grandes solo entorpecería el consumirlas. Tampoco es que vaya a cortar todo en dados minúsculos. Pienso en que cada cucharada va a ser un bocado de placer, pero diferente uno de otro. Las verduras, las carnes... Cuando tengo todo picado, se lo añado a las lentejas y las vuelvo a poner al fuego. Estarán expectantes, mirando al cielo (en este caso, al extractor de la campana) preguntándose qué les vamos a regalar. **8.** Cuando las verduras y las carnes están calientes es el momento de añadir un chorreón de aceite y de mover la cazuela con cariño. Ahora un poco de un lado, ahora un poco del otro. De ahí, a una legumbrera, a la mesa o al plato. Como prefieras.

Si vas a poner otras verduras que no puedes poner enteras, como alcachofas, coliflor o brócoli, u otras que lleven muy poca cocción, como espárragos, guisantes, habas o judías verdes, añádelas al final y deja que cuezan con el conjunto unos minutos antes de servir. Así mantendrán la textura y no se quedarán babosas o destruidas.

Un consejo, haced de más, que en un par de días en la nevera… agradeceréis tener un táper para repetir.

POTAJE DE GARBANZOS,

BACALAO Y CALABAZA

El plato con el que tuve que competir con mi suegra

Todos hablamos con especial cariño de la cocina de nuestras madres o nuestras abuelas, cocinen como cocinen. Son sabores de infancia, grabados a fuego en nuestro paladar y en nuestra memoria. Sabores que ansiamos, que necesitamos y que forman parte de nuestro universo personal.

Al igual que todos, Inma tiene los platos de su madre, la abuela Tomi, grabados muy dentro, sobre todo los guisotes y los potajes.

—Alberto, ¿cuándo me harás un potaje de garbanzos y calabaza?

—Pues no sé, cariño, déjame ver si tenemos calabaza, para empezar...

—Es que mi madre lo borda. (Lee esto con voz un poco de desafío o reto.)

—¿Y cómo lo hace tu madre? (Mejor saber a lo que te enfrentas.)

—Pues así, así y así, creo.

—¿Y por qué no llamamos a la abuela Tomi y que nos lo cuente…?

—Luego. Tú ponte a hacerlo como creas que es. (Ya empezaba yo a estar entre la espada y la pared.)

—Voy, para mañana. Hay que poner los garbanzos a remojo.

¡Qué presión! Intentar imitar, superar si pudiese, un plato de mi suegra sin haberlo probado antes. Me empezaba a oler a chamusquina…

Lo hice como aparece aquí, y al final de la receta te cuento cómo quedó esta *competición*. Tenía en casa todo lo que me iba a hacer falta, así que no tuve que salir a hacer compra.

☑ NECESITARÁS…

- 300 g de garbanzos secos (que, puestos a remojo, casi duplican el peso)
- 1 cebolla mediana pelada cortada en dos / partida a la mitad
- 1 zanahoria pelada cortada en dos / partida a la mitad
- 2 dientes de ajo pelados y enteros
- 1 cebolla (roja o blanca) picada bien fina
- ½ pimiento rojo (o verde) bien picado
- 2 dientes de ajo bien picados

aceite de oliva virgen extra
400 g de calabaza, pelada y cortada en dados de 2 × 2 cm
200 g de bacalao desalado hecho tiras con las manos
100 g de espinacas (si las tienes frescas, siempre es mejor; si no, congeladas)
2 hojas de laurel
perejil picado
sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Con los garbanzos previamente remojados al menos 8 horas, puse el agua a hervir con sal, la cebolla y la zanahoria partidas a la mitad, los dientes de ajo enteros y el laurel. Cuando hirvió, añadí los garbanzos escurridos y dejé cocer suavemente durante 3-4 horas (depende del tipo de garbanzo). Sí, se puede hacer en la olla exprés, pero ya que tiempo es lo que nos sobra... **2.** Rehogué la cebolla, el pimiento y los ajos picados en aceite de oliva virgen extra a fuego medio, hasta que se doró. **3.** Añadí la calabaza a las verduras rehogadas y dejé que se hiciese durante 5 minutos. **4.** Mojé todo con caldo de los garbanzos (¡ojo!, no te quedes sin caldo para que los garbanzos sigan cociendo) hasta que quedó bien cubierto y lo dejé cocer unos 20-30 minutos, hasta que comprobé que la calabaza estaba bien tierna. Entonces apagué el fuego. **5.** Cuando ya tenía los garbanzos bien cocidos y tiernos, los fui pasando a la cazuela de la calabaza, añadiendo el caldo suficiente para que no se quedase seco, y dejé que se cocinase todo junto

unos 10 minutos. **6.** Justo antes de servir, añadí el bacalao y las espinacas. En cuanto el bacalao se hizo, cosa de 2 minutos, y las espinacas se integraron…, el guiso estaba terminado. Puse a punto de sal y espolvoreé un poco de perejil picado por encima. Una última vuelta a la cazuela, con cariño para que no se me desmoronara todo, y… ¡a comer!

Dos platos encima de la mesa. Yo, orgulloso. *Cagao*, pero orgulloso. Mi potaje está perfecto: buen punto de los garbanzos; la calabaza cocida, tiernísima, pero entera; el bacalao, color perla, con ese brillo que tiene cuando no está pasado; las espinacas verdes, no pardas, sueltas, y la salsa, el caldo, trabado, pero no espesote.

—Prueba, Inma.

—Hmmmmm. Está buenísimo, ¡me encanta!, está perfecto.

—Muchas gracias, cariño. Pero… ¿es como el de tu madre?

—Este es insuperable.

—Hmmmmm.

—Pero no es el de mi madre. Hagas lo que hagas, nunca tendrás el sabor de mamá.

Aprendí dos cosas ese día. La primera, que no hay que meterse en jardines ajenos. Y la segunda, que espero que mi nieto, dentro de unos años, le diga a quien le cocine, mejor o peor: «No tienes el sabor de mi yayo», entonces, me sentiré feliz.

VERDINAS GUISADAS CON OREJA

De esos guisos que quitan el sentido y entonan cuerpo y alma

Comerse uno un plato de legumbres, calientes, melosas, mantecosas, mientras fuera hace frío, llueve o nieva es un placer inigualable.

Muchos echamos de menos la cuchara. Es cierto que en muchas ocasiones no todos tenemos tiempo de cocinar estos platos. Sin embargo, hay maneras de solventar este pequeño problema.

Gracias al cielo, la industria conservera en España produce muy buenas conservas de legumbres. Hay tarros de legumbres cocidas al natural de casi todas las variantes que pueda uno pensar. En mi casa, cuando no tengo tiempo suficiente, tiro de estas legumbres. Me hago la base del acompañamiento de las legumbres por un lado, ya sea de oreja, como este guiso, o de costillas, de chacinas o incluso solamente de verduras, y la guardo. Y cuando quiero terminar el guiso, abro el tarro de legumbres, lo escurro bien, las lavo del líquido de la conserva y las añado a la base que tengo lista. Esta manera de entender los guisos de

legumbres me ha resuelto la papeleta en infinidad de ocasiones.

No hay excusa para no comer más legumbres, que son oro molido. ¡Bienvenida, cuchara, de vuelta a casa!

NECESITARÁS...

- 1 paquete de 500 g de oreja cocida adobada, lista para la plancha o la sartén
- 1 pimiento rojo cortado en dados pequeños
- 1 cebolla mediana cortada en dados pequeños
- 1 diente de ajo picado finamente
- 150 g de vino blanco
- 50 g de tomate frito (tienes la receta en Bases y fondo de nevera)
- 200 g de verdinas secas, remojadas (duplicarán su tamaño y peso)
- aceite de oliva virgen extra
- perejil picado
- sal

Para cocer las verdinas:

- 1 cebolla pelada
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 puerro bien limpio
- 2 hojas de laurel
- sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero será retirar las verdinas del agua de remojo y pasarlas a una olla con agua fría, bien cubiertas, acompañadas de la cebolla, los ajos, el puerro, el laurel y un poco de sal. Las pongo a cocer a fuego suave, tapadas, hasta que estén tiernas (unas 2 horas o 2 horas y media). Es mejor cocerlas despacio, con calma, para que no se despellejen y no se golpeen entre sí. **2.** Mientras se van cociendo las legumbres, voy preparando el guiso de oreja. Pongo en una cazuela un poco de aceite con la oreja y caliento a fuego medio hasta que está bien dorada. No importa que se apelotone, lo importante es que la oreja suelte grasa para que luego nos siente mejor el guiso. Cuando está bien dorada, la retiro a un plato y tiro toda la grasa que haya en la cazuela. **3.** Pongo de nuevo un poco de aceite en la cazuela y rehogo el pimiento, la cebolla y el diente de ajo. Cuando esta verdura está rehogada y dorada, añado la oreja (si, como a mí, se te ha hecho un bloque, tendrás que picarla un poco) y le doy unas vueltas. Después mojo con el vino y dejo que se reduzca casi del todo. **4.** Es el momento de agregar el tomate frito y, en el caso de que os guste que el guiso quede picantito, un poco de nuestra salsa favorita. **5.** Dejo que se haga todo bien y voy añadiendo caldo de las verdinas hasta tener la cantidad suficiente para que, al añadir después las legumbres, me queden a mi gusto (que puede ser diferente al tuyo), más o menos caldosas. **6.** Termino la faena incorporando las verdinas cocidas y escurridas al guiso y un poco de perejil picado, que le aporta frescor y color (si prefieres otra hierba fresca, siéntete libre

de poner lo que te guste). Solo falta poner a punto de sal y repartir en los platos. Es el momento de recibir aplausos y parabienes.

Puedes hacer este mismo guiso con cualquier otra legumbre y, en lugar de emplear la oreja ya cocida, cocerla tú mismo con unas verduras y aliñarla después.

Este guiso es perfecto para guardar en la nevera. Al tener bastante gelatina (por la oreja), el caldo cogerá mucho cuerpo y se conservará bastante bien, diría que hasta una semana.

De todos modos, cuando vayas a consumir un guiso de este tipo después de unos días, calienta siempre a fuego suave en compañía de un poco, muy poco, de agua. Y no le quites la nariz ni la vista de encima. Si suelta mucha espuma, malo. Y si huele ácido…, peor.

Ten cuidado, las conservaciones son siempre delicadas. Dependen de cuán rápido se haya enfriado el guiso, de la temperatura de la nevera y de la estabilidad de esta (la temperatura, no la nevera).

Para enfriar un producto cocinado, por ejemplo, este guiso, sigue estos pasos: primero pasa lo que vayas a guardar de la olla donde lo has cocinado al recipiente donde lo vayas a conservar; si tiene su propia tapa, mejor. Colócalo en un lugar donde esté lo más fresco posible.

Procura que le pase aire también por debajo; yo suelo poner un par de cucharas debajo del recipiente; parece una tontería, pero es muy importante. En cuanto haya perdido buena parte del calor y esté tibio, a la nevera.

ARROZ CON GAMBAS,

COLIFLOR Y ALCACHOFAS EN PAELLA

O el arroz de lo que tenía a mano, pero que me encanta

No hay familia que no tenga historias en torno a una paella. Y me refiero al recipiente, que, como sabes, no se llama *paellera,* sino *paella*. La paella es uno de esos platos que reciben el nombre del recipiente en el que se elaboran, como el *cassoulet*, las ollas de una u otra procedencia o las diversas *cocotte*.

Y es que la paella —el recipiente— es algo que nos une, que nos acerca y que no entendemos si no es en compañía de otros. ¿Quién se hace un arroz en la paella para sí mismo?, al menos yo no lo he hecho nunca.

Creo que este arroz que preparé durante el confinamiento es el primero que hago en mi vida solo para dos. Para Inma y para mí.

Hacer un arroz en la paella forma parte de un ritual que se va repitiendo, que se pasa de unos a otros, que se comparte y se transmite.

—¿Has nivelado el fuego?

—Sí, ya lo tienes.

—Espera, que falta partir el pollo. ¿No quedamos en que lo partías tú ayer?

—No, se me pasó…

—Pues ábrete unas cervezas, anda, majo, que nunca haces nada.

—¡Ya salió el experto, siempre quieres que te lo den todo hecho!

—Si es que el que sabe… sabe. Si queréis arroz del bueno…, ya sabes, y sácate unas aceitunas, que tengo hambre, y además me estoy quedando seco.

¿Te suena? Seguro que sí.

El arroz saldrá mejor o peor, pero el buen rato, las risas y los recuerdos se quedan ahí, grabados a fuego, y no se borran. A mí me encanta atesorar esos momentos, los de antes del arroz, los de durante y los de después. Servir el arroz, a cada uno a su gusto, uno con más tajadas, otro con menos; el *socarrat* repartido en todos los platos. Y cuando alguien dice:

—¿Queda más? Te ha salido de coña.

—Pues claro, siempre le pongo un par de puñados más de arroz.

—Pues ponme un poco, aunque solo sea gula.

¿Hay algo más bonito que una paella —el recipiente— en la que no queda un solo grano de arroz junto a una familia pasándolo bien? A mí me cuesta encontrar algo mejor.

☑ NECESITARÁS...

Para el caldo:

- 2 dientes de ajo pelados y enteros
- ½ pimiento rojo picado
- ½ pimiento verde picado
- ½ cebolleta picada
- las cabezas de las gambas
- 1 tomate troceado
- 2 l de agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal

Para el arroz:

- 2 dientes de ajo bien picados
- ½ pimiento verde cortado en dados pequeños (en *brunoise*)
- ½ pimiento rojo cortado en dados pequeños (en *brunoise*)
- 150 g de coliflor en ramilletes pequeños
- 2 alcachofas limpias, cada una cortada en 8 partes
- 1 tomate rallado
- 250 g de arroz
- azafrán en hebras
- 6 gambas hermosas (unos 300 g) enteras y con las colas peladas
- aceite de oliva virgen extra

¡VAMOS AL LÍO!

1. Empiezo por preparar el caldo rehogando en aceite los dientes de ajo con el pimiento (rojo y verde) y la cebolleta picados a tamaño medio. **2.** Cuando la verdura empieza a tomar color, añado las cabezas de las gambas y, cuando están bien rehogadas, incorporo el tomate y dejo que se deshaga. Luego agrego el agua y dejo cocer durante 30 minutos. Cuelo el caldo y lo reservo. (Cuando me voy a poner a hacer el arroz calculo que tardo en hacerlo, desde cero —caldo aparte—, aproximadamente 1 hora.) **3.** Voy con el arroz. Pongo aceite en la paella y rehogo los dientes de ajo y los pimientos (este corte se llama *brunoise*, para que lo sepas si lo ves en alguna ocasión). Cuando están bien rehogados, añado la coliflor, las alcachofas y el tomate y dejo que se pierda la humedad. Todo esto a fuego medio. **4.** Unos 30 minutos antes de la hora de comer, incorporo el arroz y lo rehogo a fuego medio durante 2 o 3 minutos. Agrego el caldo bien caliente o hirviendo (más o menos el doble de ¡volumen! del arroz, aunque esto puede variar dependiendo de la variedad del arroz) y ya sazonado (que tenga un puntito, solo un puntito más de salado). **5.** Añado el azafrán y reparto bien el arroz y el caldo por igual en la paella. **6.** Dejo cocer a fuego fuerte unos 10 minutos. Que se vea el borbotón regular por toda la superficie. **7.** Pasado este tiempo, bajo el fuego hasta que veo que el hervor es suave, pero regular por la superficie del arroz. En ese momento coloco por encima las colas de las gambas,

partidas y sazonadas. Pasados más o menos otros 10 minutos (dependerá de la variedad del arroz y de la evaporación previa), el arroz ya ha de estar cocido; si no es así, podéis añadir ¡una pizca! de caldo para ayudar a que se termine de cocer. Y de ahí… a la mesa.

Si hago el caldo para usarlo pronto, lo mantengo caliente, y, si no, lo guardo en frío hasta que vaya a hacer el arroz. Seguramente sobrará caldo, pero siempre lo puedes guardar para otra vez o para reforzar otro caldo. Si quieres congelarlo, deja primero que se enfríe.

Y AHORA... ¡PONTE A COCINAR!

#DULCES Y POSTRES

ARROZ CON LECHE

MUY CREMOSO

El sabor de siempre en una preparación muy puesta al día

Es imposible para mí pensar en arroz con leche, o cocinarlo, sin recordar los cuencos de cristal dorado en que mi madre ponía este postre en la nevera. En mi casa, los gustos estaban divididos: a mi madre y a mi hermano les gustaban más sus natillas, y a mi padre y a mí nos gustaba más el arroz con leche. Como los postres no eran habituales —mi madre solo los hacía por algún motivo en especial—, abrir la nevera y encontrarte los cuenquitos, casi tazones, tapados, ordenados, era motivo de fiesta.

El arroz con leche de mi madre era espectacular, sueltecito, no líquido, con el grano justamente cocido y una capa de canela molida por encima que aún brilla en mi memoria.

Aprendí a hacerlo con ella, poco a poco, como aprende quien no quiere perder ripio pensando en… no sé qué. No estaba en mi mente dedicarme a esto de hacer comida para otros, o para mí, pero la posibilidad de lograr el mismo resultado que mamá… me superaba.

Mi madre siempre dejaba las cáscaras de limón o de naranja y los palos de canela dentro del arroz terminado, y como no nos dejaba buscar en cada cuenco cuál llevaba más carga de aromatizantes, comer cada uno de los cuencos de arroz con leche se convertía en una especie de búsqueda del tesoro para comer las cáscaras cítricas o, lo mejor de todo, rechupetear el palo de canela, si es que te tocaba.

Yo hago ahora otra receta diferente de la suya. Con el tiempo desarrollé, adapté y aprendí de compañeros, ya profesionales, que bordaban este plato. Y hasta aquí he llegado. Esta receta es, para mí, perfecta. Perfecta hoy, ya veremos si mañana… mejora.

NECESITARÁS...

3 l de leche entera
200 g de nata
1 palo de canela grande o 2 pequeños
la corteza de 1 limón
la corteza de ½ naranja grande
140 g de arroz normal, de grano corto
1 vaina de vainilla
1 pizca de sal
240 g de azúcar
150 g de mantequilla fresca cortada en dados de 1 × 1 cm
canela molida o azúcar (para espolvorear)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en una olla 1 litro y medio de leche, la nata, la canela, las cortezas de cítricos, la sal y la vaina de vainilla abierta por la mitad y bien raspada por dentro para extraer sus pequeñísimas semillas y lo llevo todo a ebullición. **2.** Pongo el otro litro y medio de leche en otra olla y la pongo a hervir. Una vez que hierva, mantengo el hervor lo más suave que pueda. **3.** Cuando ya haya hervido la leche con los aromatizantes, le añado el arroz y lo muevo bien. Dejo que hierva a fuego muy suave, que apenas hierva, despacio, durante 30 minutos. **4.** Pasado este tiempo, el arroz empezará a estar casi cocido, la leche habrá empezado a espesarse y es el momento de ir añadiendo la leche de la segunda olla, que tenemos bien caliente. La agrego poco a poco, de manera que la leche se vaya integrando y se vaya poniendo todo más y más cremoso. La incorporo más o menos en 4 o 5 veces, para que el arroz con leche se vaya ligando (cogiendo cuerpo) sin que el grano de arroz se abra o se deshaga. Es muy importante mantener el arroz moviéndose, con una cuchara de palo o una espátula, sobre todo rascando delicadamente el fondo de la olla para que los azúcares de la leche y el almidón del arroz no se peguen al fondo. En cosa de 1 hora deberá de estar listo. **5.** Añado entonces, y no antes, el azúcar y muevo despacio y con cariño, pero sin parar. Notarás que parece que se aligera un poco, que pierde un poco de densidad, no hay problema. Deja que cueza 10 minutos más, muy suavemente, y retira del calor. **6.** Ya fuera del fuego, espero 2 minutos a que se asiente. Agrego ahora la mantequilla y mezclo con la

cuchara o la espátula hasta que se haya integrado en la crema de leche tan aromática y deliciosa que he logrado.

7. Reparto en cuencos, o pongo en una bandeja o en un gran bol, y espolvoreo con canela molida, o espero a que se enfríe y, cuando esté listo para servir, espolvoreo con azúcar y lo quemo con ayuda de un soplete o de un quemador de azúcar.

Este postre tan mítico es fácil de hacer y se conserva muy bien en la nevera, al menos siete u ocho días. Guárdalo bien tapado para que no se seque y no adquiera aromas ajenos de la nevera, pero no lo congeles: el arroz es muy sensible a la congelación, tiende a quebrarse y a emplastecer el plato.

Aunque no creo que haga falta decir cómo aprovechar el arroz con leche si no se consume todo (yo no sé de nadie a quien le pase esto), ahí van algunas ideas: puedes mezclarlo con leche y una bola de helado de nata y triturarlo para hacerte un batido de arroz con leche, cremoso, con mucho sabor y muy refrescante; también puedes añadirle, cuando está aún caliente, recién salido del fuego y antes de enfriarlo, unos 16-18 g de colas de gelatina remojadas y dejarlo cuajar en frío para después cortar porciones (6 × 6 × 2 cm), ponerlas entre unas galletas para helado al corte y hacerte unos sándwiches dulces de arroz con leche… Las posibilidades son múltiples.

BIZCOCHO DE PURITA

Sabores y recuerdos de infancia vecinal

Cuando era un chaval, en mi bloque, en Carabanchel, la relación entre los vecinos era más íntima, más cercana. En el sexto vivía Purita, riojana, alta, poderosa, con gran desparpajo y sonrisa cálida y amable. Bajaba a casa a charlar, a vernos, y a cocinar. Esta receta era una de las estrellas, un bizcocho borracho, jugoso y mullido por dentro y crujiente y muy dulce en su exterior.

Cocinábamos juntos, y lo que más ansiábamos mi hermano y yo —y nunca podíamos hacer porque éramos unos micos— era quemar la superficie de azúcar. Cobertura color perla que al quemarse creaba un humo con aroma a caramelo, a azúcar tostado, a felicidad.

No puedo hacer este bizcocho sin recordar esos momentos, sin recordar a Purita y sin pensar que todos somos, en parte, lo que vivimos en otros días.

La receta original estaba medida con cáscaras de huevo, vasos de yogur y medidas de la época. Las he adaptado para que sea más sencillo y exacto, y también he adaptado el

proceso para que el bizcocho quede algo más mullido. Síguela, merece la pena.

☑ NECESITARÁS...

250 g de mantequilla fundida (que no esté muy caliente; podéis fundirla en el microondas, pero sin que burbujee)
250 g de azúcar
250 g de harina de trigo (normal)
16 g de impulsor, levadura química o levadura Royal (es todo lo mismo)
4 huevos grandes (si son pequeños, 5)
ralladura de 1 lima o limón (o de naranja, por qué no)
4 cucharadas (unos 30 g) de brandy (si no tenéis, pues ron o *whisky*)
1 cucharada de azúcar (para las claras)
mantequilla y harina (para encamisar el molde)

Para bañar el bizcocho:

150 g de azúcar glas (o azúcar blanquilla triturada en la máquina)
200 g de azúcar
200 g de agua
150 g de brandy (o ron o *whisky*)

➡ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Separo las yemas de las claras, paso las yemas a un cuenco junto con el azúcar y el *brandy* y me pongo a batir como un loco, con unas varillas, hasta que la mezcla esté bien montada, haya duplicado su volumen y esté blanquecina. **2.** Añado a esta mezcla, en dos o tres veces,

la mantequilla fundida; hay que mezclar bien cada vez. Agrego ahora la ralladura de lima o limón. **3.** Mezclo la levadura con la harina y la incorporo a la mezcla, en tres o cuatro veces, hasta que esté bien lisa. **4.** Añado la cucharada de azúcar a las claras y las monto a punto de nieve (un poco menos, a punto de *picos blandos*, que al levantar la varilla me salga una especie de montañita con la punta no del todo hacia arriba). **5.** Encamiso un molde con mantequilla primero, bien untada, y harina después. Desprecio la harina sobrante dándole unos golpecitos con el molde dado la vuelta y compruebo que no me queden sitios sin mantequilla y harina. **6.** Mezclo el batido de las yemas con las claras poco a poco, en tres o cuatro veces, para que no se me baje. Es mejor hacerlo con una espátula, moviendo circularmente y de abajo a arriba; aunque tarde un poco más que con las varillas, se bajará menos. **7.** Pongo el batido dentro del molde sin dejarme nada en el cuenco y doy unos golpecitos suaves con el molde sobre la mesa para que se iguale todo bien. **8.** Meto al horno (precalentado) a 180 °C y dejo unos 40 minutos (dependerá del molde y del grosor del bizcocho). Lo más fácil es ir pinchándolo con una aguja de cocina o un cuchillo fino y cuando la aguja, o el cuchillo, salgan limpios, apagar el horno. Abro la puerta y dejo que el bizcocho atempere un poco ahí mismo durante 10 minutos. **9.** Retiro el molde con el bizcocho del horno y lo desmoldo sobre un plato, bandeja o lo que sea. Así ya está bueno, doy fe, pero si queréis rizar el rizo, os cuento cómo lo bañaba Purita, que es lo que he hecho yo. **10.** Pongo en

un cazo los 200 g de azúcar con el agua y el *brandy* (o el ron o el *whisky*) y cuezo 3 minutos a fuego suave, lo justo para que se evapore la mayor parte del alcohol, y dejo atemperar 10 minutos. **11.** Con una brocha (si no tengo una a mano, uso una cuchara), baño el bizcocho y lo espolvoreo con el azúcar glas con ayuda de un colador; vuelvo a bañar y vuelvo a espolvorear (se irá solidificando la costra de azúcar y creciendo poco a poco), y así, unas seis veces. **12** . Puedo quedarme aquí —y está buenísimo—, pero para rematar la faena, rizar el rizo o clavar la receta, solo nos hace falta algún quemador de azúcar (eléctrico o manual). Mi madre y Purita utilizaban unas tenazas previamente desmontadas que calentaban en el fuego de gas hasta que se ponían casi al rojo vivo, las manipulaban con un paño para no quemarse y, chsss, se quemaba el azúcar lo justo (ojo con no quemar demasiado) y hacían unas líneas a lo largo de la superficie del bizcocho dibujando una especie de rejilla que se quebraba al cortarse y para nosotros era el mejor sabor del mundo.

Este bizcocho se conserva fuera de la nevera, tapado, al menos entre ocho y diez días; según pase el tiempo, la costra se irá secando y quedando más crujiente, y puede ser que te guste más pasados unos días que recién terminado.

BIZCOCHO

ESPONJOSO

DE ACEITE DE OLIVA Y CACAO

Cacao y aceite de oliva virgen extra: amigos para siempre

Me encantan estas recetas de iguales cantidades. Me suenan a recetas de otro tiempo, de cuando no había pesos precisos en casa, cuando las medidas eran las cáscaras de los huevos, los tarros del yogur o algunas que no creo que pudiese entender, como los cuartillos. Son recetas que en su mayor parte han pasado de manera verbal de unas personas a otras, en la cola de la carnicería, durante un café a media mañana o en cualquier lugar. Recetas fáciles de recordar... «Ponle lo mismo de azúcar, harina, leche y aceite. Luego seis huevos y ya está.» Me lo imagino así.

En todo caso, venga de donde venga y sea como sea, esta receta me llegó desde la abuela de un compañero de trabajo. Como era su bizcocho favorito, nos lo hacía a los compañeros de vez en cuando para que tuviésemos algún postre diferente tras la comida y antes del servicio. De probarlo a decirle: «Dime lo que le has puesto», hay

solamente un paso. El paso que das antes de preguntarle: «¿Hay más?».

NECESITARÁS...

6 huevos grandes (si son chiquitos, ponle 7)
100 g de azúcar
100 g de harina
100 g de leche
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada (unos 20 g) de cacao en polvo
aromatizantes que te gusten (yo he puesto las ralladuras de ½ naranja y de 1 lima y 1 palo de canela, pero usa lo que te apetezca)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo a hervir la leche con las ralladuras y la canela. Cuando hierve, o casi, lo retiro del fuego y dejo que se impregne de todos los aromas tapado con papel film. **2.** Separo las yemas de las claras. **3.** Cuando la leche esté por debajo de 60 °C, se la añado a las yemas y mezclo bien con una varilla. Después agrego el aceite y, al final, la harina. Ahora mezclo muy muy bien. **4.** Pongo el azúcar con las claras y bato hasta que las tenga a punto de picos blandos, un poco antes de llegar a punto de nieve. **5.** Con mucho cuidado, y en tres veces, mezclo los dos batidos. Poco a poco. Añado el cacao. **6.** Cubro el fondo y las paredes de un molde con papel antiadherente (mejor que

sobresalga de los bordes). **7.** Caliento agua a 80 °C y preparo una bandeja para cocer el bizcocho al baño maría. Si hay peligro de que al molde le vaya a entrar el agua (porque sea desmontable, por ejemplo), lo cubro por debajo con papel de aluminio. **8.** Meto al horno la bandeja con el agua y el molde dentro y cuezo el bizcocho a 150 °C durante 60 minutos; después, subo el horno a 170 °C y lo dejo 10 minutos más. **9.** Saco del horno y dejo que el bizcocho atempere un rato a temperatura ambiente. Una vez tibio, lo retiro del molde tirando del papel hacia arriba, quito el papel del borde y… *voilà*!

BIZCOCHO MULLIDO DE LIMÓN

El bizcocho con alas. Vuela

¿Hay algo más atractivo que cocinar un bizcocho en casa? Mezclar sus ingredientes, probar el batido en crudo a ver qué tal va, elegir el molde, calentar el horno, y sacarlo dorado, aromático, mullido..., percibir el aroma que inunda la cocina mientras pienso en lo que les va a gustar a todos lo que lo prueben.

Porque es raro cocinar un bizcocho solamente para uno mismo, ¿no? Asocio la cocción de un bizcocho a la cocina familiar, la comida que se comparte. Con unos o con otros. Con los que viven en casa; con los vecinos, a quienes llevo un trozo cuando lo hago; con los compañeros del trabajo, a quienes procuro un algo para cuando paramos un momento a tomar un café... Se me hace raro no compartir una porción de un bizcocho cuando lo he cocido; pienso casi más en quienes lo van a probar que en el propio bizcocho.

Porque de esto va cocinar, de satisfacer, de compartir, de vivir sensaciones junto a otro, u otros, de transformar un mero momento de alimentación en un momento de placer, de felicidad. Tener la oportunidad de crear felicidad de la

nada, solamente con unos cuantos ingredientes y nuestras propias manos, me parece mágico. Igual es por eso por lo que pienso que mi trabajo es uno de los más bonitos del mundo.

NECESITARÁS...

220 g de harina normal
100 g de azúcar
8 g de levadura Royal (½ sobre)
½ cucharadita de sal
6 huevos grandes (yemas por un lado y claras por otro)
180 g de leche entera
120 g de aceite de oliva virgen extra
la ralladura de 1 limón
100 g de azúcar (para las claras)
1 cucharadita (de las de café) de zumo de limón

¡VAMOS AL LÍO!

1. Lo primero será mezclar en un cuenco bien amplio la harina con el azúcar. Añado la levadura y la sal y lo mezclo bien con una cuchara o una espátula. **2.** Agrego las yemas, la leche, el aceite y la ralladura de limón. (Si crees que algún otro aroma le puede ir bien a tu bizcocho, este es el momento; cambia el cítrico, añade, por ejemplo, vainilla o, si eres un poco más audaz, unas vueltas de pimienta recién molida.) Mezclo ahora muy bien con la varilla, pero sin montarlo, solo integrando bien los ingredientes. **3.**

Ahora toca montar las claras con los 100 g de azúcar y el zumo de limón a punto de picos blandos (justo antes del punto de nieve). **4.** Con mucho cuidado, mezclo el merengue (las claras con el azúcar) con la mezcla anterior, en tres o cuatro veces y moviendo de abajo arriba con la espátula, ¡que no pierda el aire! **5.** Vuelco el batido del bizcocho en el molde sin encamisar los lados, pero sí el fondo; ya sabes: un aro de papel antiadherente cortado a la medida o mantequilla y harina, como prefieras. (Yo hago este bizcocho en un molde con forma de aro muy alto y que además tiene unas patitas en el borde para que al sacarlo del horno pueda voltearlo sin que se venga abajo.) **6.** Meto el molde en el horno (precalentado) a 120 °C (suelo y bóveda, sin ventilador) durante 75 minutos. **7.** Pasado ese tiempo, cambio la temperatura a 150 °C (convención, con ventilador) y lo dejo durante 20 minutos más (este cambio es para que se dore bien en su superficie y en las paredes del molde). **8.** Saco el molde del horno y le doy la vuelta sobre las patitas del molde para que enfríe mientras cuelga sin soltarse. Cuando ya está frío, lo desmoldo con ayuda de un cuchillo fino para separarlo de las paredes. Y… vais a ver qué maravilla.

Este bizcocho queda muy mullido y uniforme, su aspecto es muy espectacular y es muy muy aromático.

Puedes conservarlo tapado a temperatura ambiente durante unos días sin que se seque demasiado, pero si ves que es grande y que vas a tardar en consumirlo, no te cortes: pártelo en trozos, envuélvelos bien

en papel film y congélalos. Siempre encontrarás un buen momento para sacar un trozo y prepararte un desayuno o una merienda.

Si te apetece rizar el rizo, parte trozos de 2 cm de grosor y pásalos por una plancha con una pizca de mantequilla. Funde un poco de chocolate en el microondas y pónselo por encima. Procura comerlo con una mano mientras con la otra esquivas a todos los que van a venir a picar un trocito. O no, tú verás.

CAKE DE FRUTAS SECAS

Venga, haz uno. Seguro que tienes a quién regalárselo...

No hay nada como regalar algo que hemos hecho con nuestras propias manos, donde va un poco de nosotros. Hablo de ese ingrediente que cuesta entender, que no está en la lista de los productos ni en los pasos de la receta. Hablo del cariño, tantas veces nombrado y tantas veces olvidado.

Ponerle cariño a una receta es dedicarle nuestro tiempo, nuestra atención. Dejar de hacer otra cosa para entregarle a lo que hacemos eso que es tan difícil de explicar. Y no es solo eso, es decidir qué hago, contemplar posibilidades, escoger lo que más va a agradar, adquirir los ingredientes, elegir el molde (en este caso), pero, sobre todo, al menos para mí, es pensar en quienes quiero para que se lleven un poquito de lo que hago y de lo que soy.

Cuando regalo algo que he cocinado, va más de lo que se ve, va mucho más de aquello que no se ve pero que se siente.

He regalado muchas veces este *cake*, otras veces, otros, con otras cosas, otros ingredientes, pero siempre hay uno que está, aunque no se vea: el cariño y el lo hice por ti y para ti. No se ve, pero se siente.

☑ NECESITARÁS...

200 g de frutas secas (arándanos, uvas, papaya, piña o lo que quieras; en el mercado cada vez hay más)
100 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
25 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de azúcar
2 huevos hermosos
80 g de leche entera (a temperatura ambiente)
la ralladura de ½ limón
1 cucharada (unos 5 g) de levadura Royal
170 g de harina de repostería
50 g de harina de almendras
50 g de nueces peladas y picadas

➡ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Mezclo bien las frutas secas (yo he puesto pasas, arándanos, papaya y piña, pero puedes elegir las que más te gusten) con la harina de repostería, para que la fruta se quede bien seca, y retiro la harina sobrante ayudándome con un colador. Reservo la harina por un lado y las frutas por otro. **2.** Pongo en un cuenco hermoso la mantequilla y el aceite, añado el azúcar y bato muy bien. (Es difícil que se

deshaga el azúcar en las grasas; solo bátelo muy bien, pero no esperes a que el azúcar se disuelva, lo hará cuando añadas los huevos.) **3.** Ahora incorporo los huevos, pero de uno en uno. Han de quedar bien integrados. Este batido ya empieza a tener un aspecto uniforme y liso. Bien. **4.** Añado la ralladura de limón y la mezclo bien con la varilla. **5.** Es el turno de la leche, la agrego y sigo mezclando bien. **6.** Recojo la harina reservada (por la que pasé la fruta) y se la incorporo al batido junto con la levadura. **7.** Ya casi estoy a punto. Agrego la harina de almendras y las nueces picadas y le doy unas vueltas más. **8.** Añado ahora las frutas secas enharinadas y mezclo con una espátula de goma. **9.** Me aseguro de que el molde esté bien limpio. (Yo suelo utilizar uno alargado, de los de *plum cake*; si te parece, puedes utilizar otro molde o unos de aluminio que son de usar y tirar, y así no tienes que andar guardando moldes.) Encamiso el molde con papel, el fondo y los lados. (También puedes encamisarlo con mantequilla primero y harina después, como prefieras, te va a salir igual.) 1 **0.** Vuelco el batido en el molde, asegurándome de que está bien repartido. No lo lleno nunca por encima de tres cuartas partes de la capacidad del molde. Le doy unos golpes ligeros para que se asiente bien. **11.** Introduzco el molde en el horno (precalentado) a 190 °C y dejo cocer el bizcocho durante 30 minutos, o hasta que al pincharlo con un cuchillo este salga limpio y bien caliente. Si puedes apagar el ventilador del horno para esta cocción, mejor. **12.** Por

último, saco el bizcocho del horno y lo dejo sobre una rejilla para que se enfríe lo más rápidamente posible.

CANELÉS

TÍPICOS DE BURDEOS

Crujientes y gelatinosos al tiempo. Una delicia

Conocí los canelés bordeleses gracias a Carlos Posadas, pedazo de cocinero, profesional como la copa de un pino, con el que tuve la fortuna de coincidir cuando trabajábamos en El Cenador de Salvador.

Las cosas han cambiado mucho desde entonces, para mejor la mayoría de las veces, aunque no siempre... En aquellas fechas Carlos, que ya conocía estos maravillosos dulces, me describía cómo eran: «Imagínatelos muy crujientes por fuera, completamente caramelizados, y por dentro... entre gelatinosos, alveolados y semimullidos. Explosivos de aroma y sabor a vainilla, ron y caramelo». Y yo los imaginaba, pero no los podíamos hacer porque no teníamos los moldes necesarios para hacerlos. Conseguirlos era muy complicado y, donde los había aquí, eran carísimos, y nosotros andábamos justos de pasta. Así que ahí se acabó para mí la andadura de los canelés.

Unos años más tarde, no recuerdo cuándo, se despejaron las incógnitas de esta ecuación. Ya pude conseguir los moldes y

ponerme a buscar una receta para hacerlos.

El tema de los moldes no es baladí en esta receta. No solo porque la forma sea muy característica (sería como hacer un roscón de Reyes con forma de coche de carreras), sino porque el material importa, y mucho.

Los clásicos son de cobre estañado por dentro. Caros, pero perfectos. También los puedes encontrar de aluminio u otros metales que vienen cubiertos internamente con un material antiadherente, a mí me van de cine. Y los puedes encontrar de silicona; son los más baratos, fáciles de limpiar y de usar, pero, por desgracia, no reaccionan igual ante la temperatura que necesitarás para que se caramelicen uniformemente; no es que te vayan a salir mal, es que no te saldrán tan bien.

No te van a decepcionar, son una cosa de volverse loco.

☑ NECESITARÁS...

1 l de leche entera
2 huevos enteros
4 yemas de huevo
280 g de harina
330 g de azúcar blanquilla
145 g de azúcar moreno
50 g de mantequilla
100 g de ron negro
2 vainas de vainilla
mantequilla (para los moldes)

¡VAMOS AL LÍO!

Es importantísimo empezar el día antes. **1.** Pongo la leche en un cazo con la mantequilla, las vainas de vainilla raspadas (y sus semillas) y el ron y llevo a ebullición. Solo que hierva un momento. Retiro del fuego y dejo reposar tapado con papel film durante unos 15 minutos. **2.** Ahora bato los huevos y las yemas con los dos azúcares hasta que blanqueen un poco; no hace falta que espumen, pero sí que se note que el azúcar se ha disuelto bien en los huevos. **3.** Vuelvo a calentar la mezcla de leche, pero sin que hierva, solo para que recupere un poco de temperatura, con que llegue a 70 °C, bien. **4.** Ahora voy mezclando las dos preparaciones que tengo hechas con la harina tamizada, de poco en poco y añadiendo una cosa u otra alternativamente.

5. Después de mezclarlo bien, lo paso todo por un colador fino y dejo reposar la masa en un recipiente limpio y bien tapada durante 24 horas en el frigorífico. (Puedes dejarlo reposar hasta 48 horas, pero no mucho más, recuerda que hay huevos crudos ahí dentro.) **6.** Antes de hacerlos dejo atemperar la masa durante 2-3 horas a temperatura ambiente. Caliento el horno a 225 °C, calor arriba y abajo y con ventilador si lo tiene, pero lo más importante es que el horno esté bien caliente cuando vayamos a meter los canelés. **7.** Encamiso los moldes con mantequilla (que no esté muy fundida para que se adhiera bien a las paredes de los moldes) y bato bien la masa de los canelés. Coloco los moldes sobre una bandeja de horno y los relleno a tres

cuartas partes de su capacidad. ¡Sin esperar más, al horno!

8. Los cuezo primero a 225 °C durante 15 minutos, y, después, a 180 °C durante 1 hora más. Si los moldes son más pequeños de lo habitual, recorta el tiempo de la segunda cocción, no de la primera. (Verás durante la cocción que burbujean, suben un poco y se tuestan mucho; no te asustes ni pienses que se están quemando porque los veas más oscuros que como quedaría un bizcocho o un hojaldre, por ejemplo; son así: caramelizados.) **9.** Pasado el tiempo, saco la bandeja del horno y dejo que se atemperen durante unos 5 minutos. Después, con la ayuda de un guante o un paño de cocina, voy volteando los moldes para extraer los canelés. Los dejo atemperar sobre una rejilla para que el aire circule bien por todos lados y no se humedezcan.

Es mejor consumirlos al rato de terminarlos: se mantendrán bien crujientes por fuera y melosos por dentro. En cuanto absorben humedad del ambiente, dejan de estar crujientes y, aunque están buenos…, no es lo mismo.

Cuando cuelo todo el batido, las semillas de vainilla, que son minúsculas, se irán al batido y seguirán aromatizando, pero las vainas pueden tener una segunda vida: sécalas bien con un papel de cocina y mételas con azúcar en un tarro (aromatizarán más o menos un kilo de azúcar).

Te quedarán 4 claras de huevo sin usar; puedes emplearlas, por ejemplo, para hacer unos *financiers* (ver en Dulces y postres).

FINANCIERS

No, no es coña, se llaman así

Estos bocados tan clásicos y especiales son mis favoritos para servir con un café tras una comida, para poner en una merienda dulce o para endulzar un desayuno.

Aunque tradicionalmente se hacen de una forma particular, en unos moldes destinados para tal fin, siempre puedes hacer los tuyos en el molde del que dispongas. Incluso hacerte un gran *financier* en un molde grande y único y cortar pequeños trozos después. Que el no tener un molde no te arruine la experiencia de hacer estos delicadísimos bizcochitos con un profundo sabor a mantequilla tostada, cálidos, reconfortantes y evocadores.

Lo que sí es importante es que, elijas el molde que elijas, no tenga mucho grosor, solo un poco, cosa de 1 centímetro. La masa, o el batido, no cuece igual de bien cuando tiene un grosor mayor.

En muchos restaurantes se usan para formar parte del acompañamiento del café, los llamados *mignardises*, junto con los consabidos chocolates, bizcochitos, galletitas y la

extensísima retahíla de dulces que hacen las delicias de los que son golosos y de los que no lo son tanto.

NECESITARÁS...

125 g de mantequilla (elige la mejor que puedas)
60 g de harina de repostería
75 g de harina de almendras o almendra molida (luego te cuento un truco)
100 g de azúcar blanquilla
1 pizca de sal
4 claras de huevo (por ejemplo, las que te han sobrado de hacer los canelés de Canelés de Burdeos en Dulces y postres)
unas gotas de zumo de limón

¡VAMOS AL LÍO!

1. Preparo un recipiente (un cuenco amplio valdrá) con agua fría y algún hielo (el cazo que elijas a continuación tendrá que caber dentro de este recipiente). Ahora pongo la mantequilla en un cazo y la caliento al fuego, suave, hasta que se derrita. Una vez derretida, subo un poco el fuego y dejo que la mantequilla se tueste ligeramente, olerá como a avellanas (esta mantequilla se llama *mantequilla noisette*, por si te interesa el dato). Cuando la mantequilla está tostada, de un bonito color avellana, y con su aroma característico, rápidamente meto el cazo en el cuenco con agua fría. Así paro la cocción a la mantequilla y no se me

tostará de más. **2.** Mezclo aparte la harina de repostería con la de almendras (o almendra molida), el azúcar y la sal. (Aquí viene el truco. Si no tienes harina de almendras, puedes hacer lo siguiente: pones la harina y las almendras crudas en un procesador de cocina y le vas dando marcha de golpe en golpe, tras, tras, tras..., de cero a máxima velocidad durante 2 segundos. Si intentas hacer esto solo con las almendras, se te apelmazará, y en vez de tener una harina de almendras, lograrás una pasta cruda de almendras que no te vale para esto. Pero junto con la harina conseguirás un resultado aceptable; no óptimo, pero sí aceptable.) **3.** Ahora añado todo (harina, almendras, azúcar y sal) a la mantequilla tostada y mezclo bien con una espátula. **4.** En otro cuenco monto las claras a punto de picos blandos con el zumo de limón. No a punto de nieve, un poco antes: verás que al levantar la varilla los picos que hace tienden a caerse un poco, no como en el punto de nieve, que se quedan firmes hacia arriba. **5.** Mezclo los dos batidos con la espátula y mucho cuidado y en varias veces. **6.** Meto el resultado en una manga pastelera y relleno los moldes. Solo hasta tres cuartas partes. **7.** Es el momento de meter los moldes en el horno (precalentado) a 210 °C durante unos 13-15 minutos (dependerá del tamaño; si son más grandes tardarán más, si más pequeños..., menos). **8.** Sácalos cuando estén dorados y déjalos atemperar en la mesa de la cocina (o donde tú quieras, quién soy yo para decirte dónde quieres enfriarlos), pero ten cuidado: los *financier*s parece que tienen un extraño poder

sobrenatural que los hace desaparecer... sin que nadie sepa nada.

Siempre puedes darles algún sabor o aroma que te guste, por ejemplo, sustituyendo la mitad de la harina por cacao en polvo; añadiendo unas láminas de almendra por encima justo antes de cocerlos; colocando, también justo antes de la cocción, unos pistachos pelados como copete, o incluso una frambuesa o media mora en todo lo alto.

Seguro que ahora mismo ya estás pensando en cuál va a ser tu aportación. Hazlo, pruébalo y apúntalo. Aquí mismo, en este libro. Anótalo al lado, pon un pósit, guarda una foto o corrige mi receta. No olvides que este libro es ahora tuyo, yo solamente te cuento y te sugiero, pero lo que más feliz me haría es que albergue todas tus ideas, tus experimentos y tus platos.

FLAN DE VAINILLA

Como se hacía en casa, en plan familiar

Que levante la mano quien no se haya deshecho ante la mirada infantil, o no tanto, de un flan, ante la esencia de la sencillez golosa y el dulce casero por antonomasia. De aspecto imponente, de color crema, tostado en su cima, como una gran montaña dulce cargada de cremosidad, de textura y de sabor a domingo, a fiesta, a cumpleaños. El sabor de los huevos frescos, del caramelo untuoso, de ese cuerpo liso, brillante, delicioso, junto a la base más densa, repleta de agujeros minúsculos que mordisqueamos con placer y casi casi sumisión.

Los flanes pequeños, individuales, molan. Sí, molan. Pero no tienen nada que hacer ante un flan de esos de bandeja. Del que se parten porciones. Del que cortamos más o menos. La abuela diciendo: «A mí ponme poco» (aunque luego repita). Los niños pidiendo un trozo mayor. Todos alabando: «Siempre lo clavas, esto no es igual que el de polvos».

Y es que un flan es un FLAN. De entidad merecida, de receta sencilla e ingredientes de casa; aroma a leche, a cítricos, a canela y a vainilla que inunda la cocina. El horno preparado,

el caramelo listo para impregnar de su aroma único al batido mágico que pasa de líquido a cremoso, y un poco gelatinoso por acción del calor, y el vapor que envolverá todo cuando esté en el horno. Magia culinaria en su más sublime acepción.

Cuántas veces me he quedado embobado ante un flan tembloroso, ante un flan rubicundo, ante un flan… como los de siempre.

NECESITARÁS...

1 l de leche entera
200 g de nata líquida (si es fresca, mejor)
230 g de azúcar blanquilla
1 palo de canela (de unos 15 cm)
la cáscara de 1 naranja y de 1 limón
2 vainas de vainilla (o esencia de vainilla, con mesura)
6 huevos hermosos enteros
4 yemas (de huevos igual de grandes, igual de hermosos)
50 g de azúcar (para el caramelo)
unas gotas de zumo de limón

¡VAMOS AL LÍO!

Igual tú ya sabes cómo va esta receta; yo la hago así. Vaya por delante que puedes hacer un flan grande, de más o menos 1.500 g, o dividir el batido en flanes pequeños. Lo harás del mismo modo, pero con una cocción más corta. **1.**

Para empezar, voy a regalarle a la leche todo el aroma de los ingredientes, así que la pongo a cocer junto con la nata, las cáscaras, el palo de canela, las semillas de vainilla (y las vainas, si quieres) y el azúcar en una olla del tamaño adecuado, que no esté llena hasta los topes, que luego la leche sube... y nos pone perdida la cocina. (Para usar las vainas de vainilla, ábrelas con un cuchillo afilado por la mitad a lo largo, raspa todo su interior y deposita estas semillas minúsculas en la leche. Con las vainas desnudas, despojadas de sus semillas, puedes hacer dos cosas: meterlas junto con un par de kilos de azúcar en un contenedor y dejar que se impregne de su aroma para otros usos, o introducirlas en la leche para que nos aporten más aroma; aunque esta segunda opción invalida la primera, tú eliges.) **2.** Dejo cocer la leche con todo 1 minuto, suave, la retiro del fuego, la tapo (con una tapa o con papel film) y dejaré reposar esta infusión al menos durante 2 o 3 horas. (A veces lo hago justo antes de irme a dormir y la dejo toda la noche envolviéndose de sabor y aroma; incluso puedes hacerla 2 o 3 días antes y guardarla en el frigorífico.) **3.** Cuando voy a cuajar el flan, lo primero que hago es mezclar en un cazo pequeño, en frío, el azúcar del caramelo con la misma cantidad de agua y las gotas de limón. Lo pongo al fuego medio y dejo hervir suavemente, ¡sin moverlo! (si lo mueves, el caramelo tiende a aglutinarse, a tomar un aspecto blanquecino y quebradizo; a esto lo llamamos en las cocinas *empanizarse*). Cuando adquiere un tono rubio (como mucho, tostado, no oscuro), lo vuelco en el molde de flan,

bien limpio y seco, y dejo que se enfríe ahí mismo. Si quieres, puedes moverlo con cuidado —el molde estará caliente— y repartir el caramelo por el fondo para que se extienda un poco. (Lo siguiente es poner algo más de agua en el cazo donde has hecho el caramelo y ponerlo a hervir, así se despegará más fácilmente y te ahorras el esfuerzo de la fregada.) Recapitulemos. Por un lado tienes la leche con los aromas, fría o tibia. Por otro, tienes el molde con su caramelo rubio. ¿Sí? ¿Todo en orden? Sigo. Ahora pongo una olla con bastante agua a cocer y la caliento hasta que esté bien bien caliente. ¿Para qué?, espera, vas a ver. **4.** Junto los huevos y las yemas en un cuenco. (Las claras que se han quedado huérfanas las puedes usar para hacer un merengue, para añadir a unas tortillas o para clarificar un caldo. Lo importante es no tirar nada.) Ahora bato bien los huevos y añado la leche a través de un colador fino. Mezclo muy bien y vuelvo a colar sobre el molde encamisado (¿a que mola la palabra?) con caramelo. **5.** Caliento el horno a 150 °C y elijo una bandeja de horno que tenga los bordes bien altos y donde me vaya a caber el molde (o los moldes) de flan y forro el fondo con papel de cocina (no sé muy bien por qué, pero mi madre lo forraba con papel de periódico y lo he visto hacer muchas veces). **6.** Coloco el molde en la bandeja, con cuidado, no vayamos a perder nada, y… cojo el agua caliente que he puesto antes, o que has puesto antes tú, y la vuelco en la bandeja del horno, sin que caiga nada en el molde. Lo ideal es que tenga al menos 5-6 cm de agua, pero en la bandeja. Hay que tener cuidado, porque si se

pone demasiada agua, el molde tenderá a flotar. (¿Arquímedes habría hecho algún flan antes de su archifamoso *eureka*?). **7.** Meto la bandeja con el agua bien caliente y el molde dentro en el horno a 150 °C durante 100 minutos (si usas flaneras pequeñas, tendrás los flanes listos en unos 60 minutos). **8.** Una vez pasado este tiempo, saco del horno y retiro el molde del baño maría. Dejo que atempere hasta que está tibio y lo guardo, bien tapado, en la nevera para que se enfríe bien. **9.** Cuando ya está frío, lo saco de la nevera, le paso un cuchillo pequeño por los bordes y… ¡con mucho cuidado! le doy la vuelta sobre el plato o bandeja de servicio. Procura no emocionarte demasiado, que las lágrimas no te caigan sobre el flan y que en un *¡eureka!* no se te caiga al suelo. Cuando llegues a la mesa, con el flan en las manos, escucharás un *¡Oohhh!* generalizado que valdrá todos tus esfuerzos, de largo.

Puedes guardar el flan en su molde durante 2 o 3 días, estará perfecto, pero procura entonces que el molde sea de algún material inalterable, como vidrio, metal tratado y sin desportillar o acero.

Voy a contarte un truco que va de cine con los recortes del flan. Yo empecé a hacerlo con los recortes y ahora hago flanes solo para esto. Trituro los recortes o el flan en un vaso batidor, así, a las bravas, y me queda un batido muy fino y cremoso. Lo paso a un sifón (sí, de esos para montar nata), lo cargo con el número de cargas que indique el fabricante y lo meto en la nevera. Cuando lo vaya a usar, tiro esta crema con el sifón (quedará como una espuma ligera y medio densa) y le pongo algún fruto rojo por encima y una bola de helado de vainilla o de caramelo. Vas a flipar.

FLANES DE CAFÉ

o de té, si sustituyes el café por un té fuerte

Conocí a Juan Gómez Soubrier, escritor, crítico de arte y gastrónomo, hace años y por accidente. Siendo yo un chaval de veintipocos y él un señor, raramente la vida nos hubiese cruzado. Pero era la pareja de Belén Laguía, quien ejercía de jefa de cocina en un restaurante al que fui a trabajar. Y por esas cosas del destino, terminamos conectando, y mucho.

Mantuvimos muchas y muy intensas charlas sobre arte, literatura y, por supuesto, cocina. Aprendí mucho de él. De él y de ella. Eran para mí un pozo sin fondo repleto de conocimiento.

Un día me recibió Juan a portagayola en el restaurante y, sin mediar más que un buenas tardes, me preguntó:

—Alberto, hay dos tipos de cocina. ¿Cuáles crees tú que son?

Tras pensarlo unos segundos, respondí:

—La buena y la mala.

—Error —me dijo—. Prueba otra vez.

Dudando un poco, contesté:

—La tradicional y la vanguardista.

—No, ¿no se te ocurre nada más?

—No, Juan, me tienes perdido.

—Hay dos tipos de cocina, la de verdad y la de mentira.

—No entiendo, ¿podrías explicármelo mejor?

—No. El día que recuerdes esta conversación y lo entiendas, sabrás a qué me refiero.

Pasaron meses y yo no paraba de darle vueltas al tema de la verdad y la mentira. Hasta que los conceptos se fueron aclarando en mi mente.

Volvimos a hablar de ello repetidas veces y llegamos, llegué, a la comprensión de los dos conceptos en torno a la cocina. Llegamos al entendimiento de que la cocina que necesita del artificio, del traje de plumas y del escondrijo es una cocina de mentira. Y que aquella cocina que es franca, que encierra la emoción y la sorpresa en sí misma, es una cocina con más verdad.

No es que las cocinas emperifolladas sean de mentira, que las hay vestidas de sedas que encierran en sí mismas tanta verdad como muchas otras. Solo pensábamos que si no hay verdad en lo que se hace desde cero, los trajes de luces, el

disfraz carnavalero y las luces deslumbrantes no terminan de redondear algo que ya nació siendo más una farsa que una verdad cierta.

Recuerdo mucho nuestras conversaciones de esa época. Y ha sido lo que se me ha venido a la cabeza cuando me he puesto a escribir la receta de algo tan sencillo como un flan de café, que, como decías, Juan, es sencillo, pero está cargado de verdad.

☑ NECESITARÁS...

- 150 g de leche entera
- 120 g de azúcar
- 1 palo de canela
- 200 g de café (la bebida, no el grano molido)
- 4 huevos
- 2 yemas de huevo

Para el caramelo:

- 50 g de azúcar
- 20 g de agua
- 1 cucharadita de zumo de limón

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo a hervir la leche entera con el azúcar y la canela. Solamente lo hiervo, no más. Lo retiro del fuego y, cuando ha perdido un poco de temperatura, le añado el café, tapo con un papel film o una tapa y dejo que infusione al menos

durante 30 minutos. **2.** Aparte, en un cazo pequeño o una sartén, hago un caramelo rubio poniendo el azúcar, el zumo de limón y el agua a fuego medio. (Muy importante: no hay que mover con una cuchara ni nada, se estropearía.) Dejo que el azúcar se vaya caramelizando y cuando está de color dorado, no oscuro, lo reparto en el fondo de las flaneras. **3.** Con las flaneras ya encamisadas de caramelo, bato los huevos y las yemas y lo mezclo todo bien con la infusión de leche y café. Luego lo cuelo por un colador fino de malla para que no quede ningún tipo de grumo o partículas sólidas. **4.** Ahora coloco las flaneras en una bandeja de horno, que tenga los bordes altos, y las relleno con el batido de los flanes. Es el momento de rellenar la bandeja con agua bien caliente todo lo que pueda; si puedo llegar a tres cuartas partes del tope de las flaneras, miel sobre hojuelas.

5. Meto la bandeja en el horno a 150 °C durante 1 hora.

6. Pasado este tiempo, compruebo que los flanes estén cuajados y temblorosos. Si hiciese falta algo más de tiempo, le doy unos minutos más. **7.** Saco todo del horno y dejo que los flanes se atemperen un poco antes de taparlos con papel film y meterlos en la nevera, donde han de pasar al menos 8-10 horas. **8.** Para desmoldarlos, paso un cuchillo fino por los bordes de las flaneras y les doy la vuelta sobre el plato o cuenco de servicio. Si no caen a la primera, le daremos un pequeño golpe seco para que caiga al plato. Servidos así son una delicia, pero acompañarlos de un helado de vainilla o nata, o simplemente de nata montada,

es ponerle un colofón al trabajo bien hecho. Un flan de verdad.

GALLETAS DE CHOCOLATE

CON MÁS CHOCOLATE

Cuando algo te gusta mucho, ponerle el doble igual es buena idea, ¿no?

Seguramente no haya una receta perfecta para unas galletas de chocolate, más que nada porque todas lo son si te gusta mucho el chocolate. Siempre he sido amante del chocolate, desde niño, y más cuando mi padre dedicó sus últimos años de carrera profesional, antes de la jubilación, precisamente a fabricar chocolate, o polvo de cacao.

Podría contarte mil historias de niños visitando una fábrica de chocolate... real, no la de Willy Wonka, pero casi. Historias de sacos llenos de pastillas de chocolate rotas para su reutilización almacenados en un cuarto descubierto por dos niños mientras jugaban... (y ya no cuento más); de jugar a ver quién podía comer más cacao en polvo a cucharadas sin atragantarse; de cientos, miles de tabletas de chocolate, unas junto a otras, brillantes, perfectas, con leche, con almendras. con leche y almendras, con...

Mis amigos del colegio no entendieron nunca que en mi casa no se comiese solo chocolate, se desayunase, comiese,

merendase y cenase chocolate. Si mi padre trabajaba en una fábrica de chocolate, ¿no era eso posible?

Pero lo mejor, lo más agradable, lo que todavía recuerdo y de algún modo echo de menos no es el chocolate que mi padre traía de vez en cuando a casa y que mi madre racionaba como si fuese un furriel en su destacamento. Ni las visitas con los compañeros del cole mientras vacilabas de padre («¿Veis a ese señor que lleva esto?, pues es mi padre», ¡casi *na*!).

No, lo que no se borrará nunca es el abrazo y el beso que recibíamos de mi padre cuando volvía cada día de la fábrica de chocolate. Todo el amor, todo el cariño, toda la calidez… cargados de aroma a chocolate. Como un sueño, de verdad. Y cada día.

☑ NECESITARÁS…

250 g de mantequilla fría cortada en dados
100 g de azúcar blanquilla
100 g de azúcar moreno (si es de caña o moscabado, serán más profundas y con más calidez de sabor)
3 huevos
300 g de harina (si es de repostería, bien: si no, de la normal)
4 g de sal
10 g de impulsor (levadura Royal)
1 cucharadita pequeña de canela molida
la ralladura de 1 naranja
2-3 vueltas de pimienta negra recién molida (solo para aromatizar)

50 g de cacao en polvo
100 g de perlas de chocolate
azúcar glas o cacao en polvo (para espolvorear)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Preparo un cuenco hermoso de tamaño, pongo en él la mantequilla con el azúcar blanquilla y el moreno y mezclo bien con las manos hasta que esté bien integrado todo. **2.** Es el momento de añadir los huevos, de uno en uno (no lo olvides: hasta que uno no esté bien integrado, no se pone el siguiente), con ayuda de una varilla para poder batir bien. **3.** Agrego la harina, la sal, el impulsor, la canela, la ralladura de naranja, la pimienta y el cacao. Mezclo bien con las manos hasta lograr una masa lisa y uniforme. **4.** Ahora hago rollos con la masa, pero toca tomar decisiones. Dependiendo del tamaño y uso que vayas a dar a tus galletas, harás un rollo más o menos grueso: si quieres unas galletas tipo cóctel, de un solo bocado, con que los hagas de 2-3 cm de grosor bastará; si las quieres mayores, como para una merienda o un desayuno, 5-6 cm serán ideales. Yo las hago de tamaño medio, que si ve mi nieto que hago minigalletas me dice: «¿De qué vas, yayo? ¿Es una broma?». Para hacer los rollos, estiro un trozo de papel film (es más flexible que el papel de aluminio y me permite estirarlo mejor) sobre la tabla mientras dejo el rollo en la posición más distante de mí, junto a la tabla. Reparto la cantidad necesaria de masa de galletas y empiezo a enrollar el papel

sobre la masa de las galletas. No olvides que hay que cerrar por los lados para que no se salga la masa. Normalmente con que le dé 6 u 8 vueltas la masa estará bien redonda y el rollo se verá bien prieto. Así con los que sean. **5.** Una vez hechos todos los rollos, los meto en la nevera y los dejo hasta que están bien fríos. Han de coger el cuerpo suficiente para que se puedan cortar con facilidad. **6.** Corto galletas de 1 cm de espesor, les retiro el papel film y las coloco sobre papel antiadherente en una bandeja baja de horno (o sobre la propia bandeja si es antiadherente). **7.** A mí me gusta aplastarlas un poco con las manos antes de ponerlas en la bandeja; me da la impresión de que si me salen demasiado perfectas va a parecer que las he comprado. Es el momento de repartir por la superficie unas perlas de chocolate. **8.** Las meto en el horno (precalentado) a 170 °C durante 11-12 minutos. Si es con ventilador, bien; si no, no pasa nada. **9.** Pasado este tiempo, estarán tostadas por la superficie y el aroma a cacao bailará por cada rincón de la cocina. Solo has de sacarlas y dejarlas atemperar. Cuando estén frías, o tibias, espolvoréalas con un poco de azúcar glas o más cacao; a estas galletas, todo les queda bien.

GALLETAS DE JENGIBRE

GALÁCTICAS

O las galletas que vinieron del frío

¿Cuántas veces te has preguntado cómo se hacen esas galletas típicas del norte de Europa? Esas que conocemos con forma de muñeco cabezón con unos botones de azúcar en el pecho y que hacen que digamos «No sé qué demonios llevarán» o «Dios sabrá cómo se hacen». Pues bien, esta masa nórdica especiada, tan típica de las Navidades en otros lugares, llegó a nosotros de mano del magnate de los muebles nórdico, que también vende comida.

No recuerdo haberlas visto en un gran comercio hasta que me llevé a casa la primera lata en el coche junto a una estantería, una mesa de centro de salón, un organizador de armario y una cortina de ducha, todos ellos de nombres impronunciables.

He gastado latas de galletas para diversos usos a cientos, diría que en años he debido de gastar miles. Hasta que me cansé y decidí encontrar el sabor que buscaba.

Buscar un sabor es complicado, sobre todo cuando se conforma de varios. Las galletas de jengibre no saben solo a jengibre, saben a más cosas, y hay que coordinarlas todas bien, y te puede saber bien en crudo y cuando las cueces…, *bye-bye,* se han desequilibrado y has de empezar de nuevo. No ya desde cero, has aprendido algo, pero es una escalera que se sube poco a poco, paso a paso, aprendiendo, tomando notas y sin desfallecer.

Pero un día llega el momento de abrir el horno y percibir el aroma que buscas, buena señal. Pruebas y… ¡sí!, ahí está. La búsqueda ha terminado, al menos de momento. Ya lo has cazado. Compruebas tus notas, que esté todo en orden. Vas a tu ordenador, copias la receta, la subes a tu nube y haces copia de seguridad de tu material personal. Ahora que lo he conseguido, que no se me pierda.

Dale ahora la forma que te guste. Hazlas en Navidad, en pleno verano o en tu cumpleaños. Cuando quieras.

Son galletas cálidas, que te llenan la boca de sabor y de aromas el retrogusto, repletas de matices, de destellos. Tienen un aroma profundo de especias que estallan en tus sentidos y te invitan a comer siempre… una más.

NECESITARÁS...

- 150 g de mantequilla (la mejor que encuentres) a temperatura ambiente

200 g de miel de caña
150 g de azúcar moscabado (o azúcar moreno de caña, pero mejor moscabado)
1 huevo hermoso bien batido
440 g de harina normal
20 g de jengibre fresco rallado
4 g de jengibre seco en polvo
4 g de canela molida
1 g de polvo de clavo
7 g (½ sobre) de levadura Royal
1 pizca de sal fina

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en la máquina amasadora, o en un cuenco grande, la mantequilla y la bato bien hasta que esté cremosa. (Si uso la amasadora, lo hago con el útil de pala; a mano, con una espátula de goma. A mano lleva un rato, no te asustes si ves que tarda.) **2.** Añado entonces la miel y el azúcar y bato muy bien hasta que está bien mezclado. Ha de quedar todo bien integrado, el azúcar disuelto y todo muy uniforme. **3.** Bato el huevo aparte, bien batido, pero no hace falta que espume, y se lo añado. Siiiigo batiendo. Ha de quedar un batido bien liso. (No pases al paso siguiente si no has logrado hacer lo que te digo, hay que ser constante.) **4.** Mezclo aparte la harina con el jengibre fresco rallado, el jengibre en polvo, la canela, el polvo de clavo, la levadura y la sal. Ha de estar bien mezclado. (Es sencillo mezclar todo lo que es seco, pero el jengibre fresco rallado tiende a apelmazarse; rompe los grumos con los dedos hasta que te

quede bien bien repartido.) Ahora voy añadiendo, poco a poco, esta mezcla al resto, hasta que la masa está uniforme y lisa. **5.** Saco la masa —que tendrá un bonito color marrón, brillante— del cuenco o la amasadora, la envuelvo en papel film y la meto en la nevera, donde la dejo al menos unas 3-4 horas. **6.** Limpio bien la mesa y espolvoreo un poco de harina. Estiro la masa con un rodillo, una botella o algo parecido hasta que quede con un espesor de 3 mm. **7.** Es el momento de cortar las formas que nos gusten con un cortapastas, o a cuchillo si no tienes. Coloco las galletas sobre una bandeja de horno antiadherente o sobre un papel de horno para que no se peguen. **8.** Cuezo en el horno (precalentado) a 180 °C durante unos 12 minutos (con o sin ventilador, no es importante). Y de ahí a nuestra bandeja o a un contenedor que podamos cerrar bien para que no se humedezcan.

Consérvalas siempre a temperatura ambiente. Su gran enemigo es la humedad, huye de ambientes muy húmedos para conservarlas.

Puedes hacer toda la masa y después consumirlas o guardarlas cocidas, pero también puedes hacer toda la masa, usar un tanto, lo que necesites, y guardar el resto en el frigorífico o en el congelador; en el primero te puede aguantar una semana sin problema, y en el segundo, meses. Si la congelas, no olvides descongelarla lentamente en el frigorífico, sin prisas.

TTER COOKIES

MAGDALENAS DE CHICOLATE

CON MÁS CHOCOLATE

O las magdalenas que hago para meterme a Hugo en el bolsillo

Si eres cocinero y tienes un nieto de 10 años, ya sabes qué has de hacer: cocinar para él. A Hugo le gusta mucho venir a casa a pasar unos días con sus yayos, Inma y yo (*porsiaca*). Charlamos, jugamos, pintamos, montamos en bici, vemos la tele, leemos y, por supuesto, cocinamos.

—Hugo, campeón, ¿vas a venir a casa este finde?

—Sí, yayo, claro.

—¿Quieres que cocinemos juntos?

—Sí, ¿qué vamos a hacer?

—No te calientes, ya lo verás.

Tenía preparado todo para que hiciésemos juntos unas magdalenas de toda la vida (la receta la tienes en Dulces y postres) y, cuando llegó el viernes por la tarde, nos colocamos el mandil y nos pusimos al lío. Que si tú pesas

esto, que si ponte ahora a cascar los huevos, que si qué tal te huele o qué te parece esto… Al final, terminamos la masa, la metimos en el frigorífico y le pregunté:

—¿Quieres que te despierte mañana para meterlas juntos en el horno?

—Mejor no, yayo, que tú madrugas mucho.

—Bueno, pues yo las meto para que las tengas recién hechas para desayunar. (¿Soy o no soy un yayo adorable?)

A la mañana siguiente me desperté temprano, como siempre, y me puse a cocer las magdalenas. Olía toda la casa a limón, a mandarina, a magdalenas recién cocidas. Yo, hinchado como un pavo. La mesa del desayuno, puesta. Se despiertan Hugo y su yaya Inma. Se acercan a la mesa, se sientan, cogen una magdalena cada uno, y me dice Hugo:

—Yayo, están buenísimas.

—¿Sí? ¿Te gustan? Las hemos hecho juntos.

—Sí, pero… ¿por qué no las has hecho de chocolate?

—Pues porque no se me ha ocurrido, ni tú me lo has dicho antes. Podríamos haberlas ajustado ayer mismo.

—Te vi tan ilusionado que no quise decirte nada.

—No te preocupes. Otro día, de chocolate. Es más, de mucho chocolate.

Y preparé estas que ahora te cuento aquí, que son de *chicolate*, con más chocolate.

NECESITARÁS...

crema de cacao
2 huevos hermosos, de los grandes
160 g de azúcar moreno o de caña (al chocolate, los dulzores más profundos le van de vicio)
60 g de leche entera
90 g de mantequilla
100 g de aceite de oliva virgen extra
170 g de harina de repostería
50 g de cacao en polvo
5 g de impulsor, levadura química o levadura Royal (es todo lo mismo)
1 pizca de sal
la ralladura de 1 naranja
50 g de *nibs* de cacao (cascarilla del haba de cacao, textura única)
100 g de cobertura de chocolate en perlitas (si no hay, el mismo peso de chocolate picado)
azúcar blanquilla (para espolvorear)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Un par de días antes preparo un recipiente o un plato, forrado con papel antiadherente, y pongo encima la crema de cacao en pequeños montoncitos de unos 20-30 g. De ahí, al congelador, al menos durante 8 horas. (Yo uso todo el bote, pongo todos estos *corazones* en una bolsa etiquetada

y los conservo a –20 °C.) **2.** Casco los huevos en un cuenco grande, añado el azúcar y bato muy bien con la varilla o en la amasadora hasta que empiecen a espumar. **3.** En un cacito pongo la leche con la mantequilla y el aceite y los caliento suave hasta que la mantequilla se disuelva (solo hasta fundir). Retiro del fuego. **4.** Agrego ahora esta mezcla a la de los huevos, poco a poco, hasta que todo quede bien liso. **5.** Mezclo aparte, en otro cuenco, la harina, el cacao, la levadura, la sal y la ralladura de la naranja. (Aquí puedes añadir vainilla, o alguna especia como curri, canela, pimienta…) **6.** Añado la mezcla con la harina a la mezcla de los huevos y mezclo muy muy bien, no han de quedar grumos. Incorporo los *nibs* de cacao y mezclo con la espátula de goma. **7.** Paso el batido, ahora bastante ligero, a un recipiente, lo meto tapado en la nevera y lo enfrío al menos durante 2 horas (aunque podría dejarlo hasta 1 día en frío, incluso 2 o 3; más, mejor no). **8.** Dispongo los moldes de magdalena en la bandeja de horno (si tienes una bandeja para hornear magdalenas, mejor). **9.** Paso el batido frío a una manga pastelera y relleno hasta ⅓ de la altura del molde. **10.** Ahora pongo los corazones congelados de crema de cacao y unas perlas de chocolate, y termino de llenar los moldes con el batido hasta ⅔ de su capacidad. (Si quieres ponerle algún relleno más, como arándanos, frambuesas…, que sea antes de terminar de poner el batido.) **11.** Espolvoreo las magdalenas con un poco de azúcar, que luego queda muy crujiente. **12.** Cuezo en el horno a 215 °C durante unos 15 minutos (para

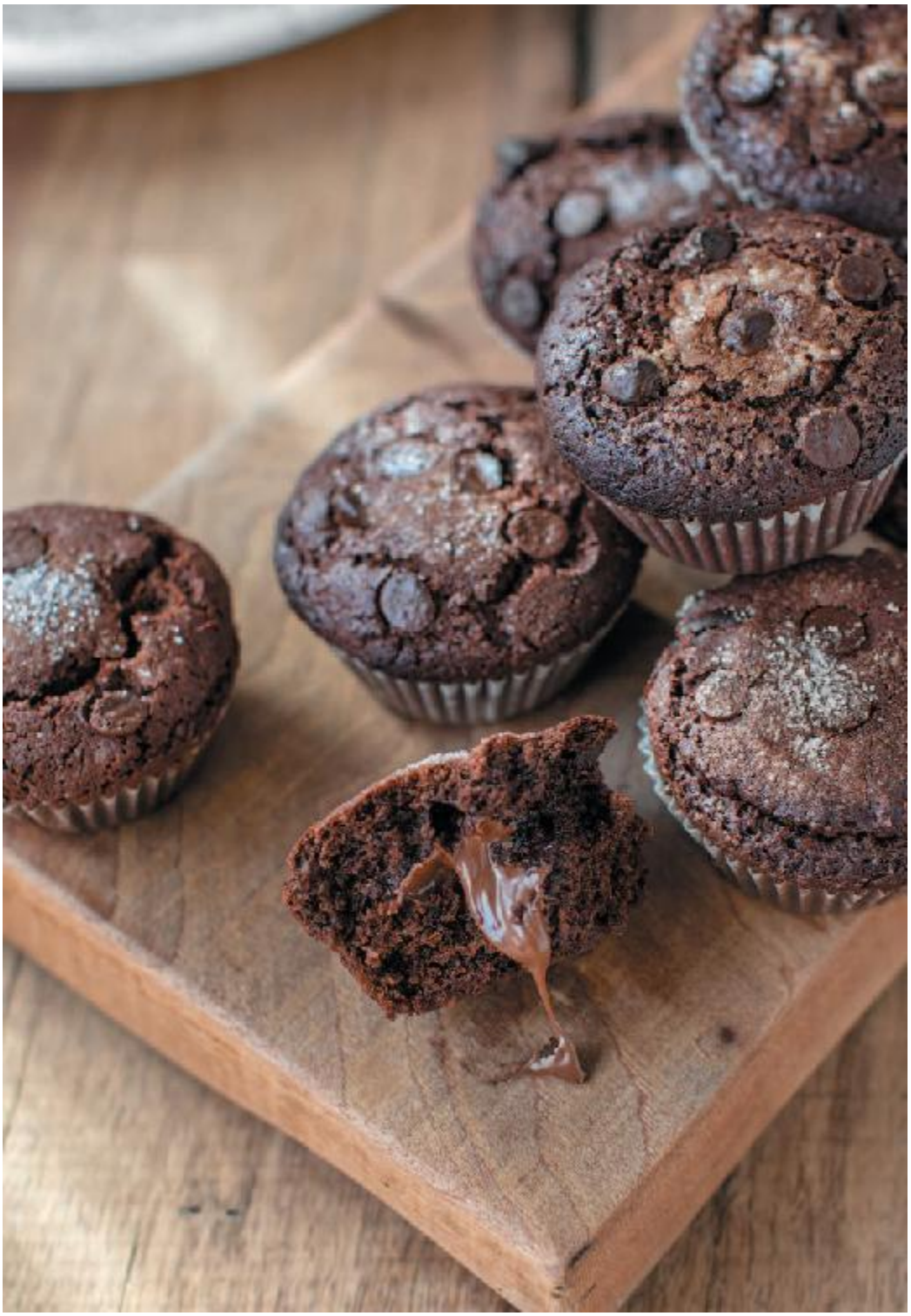
unas magdalenas de tamaño medio; si son algo mayores, tardarán algo más).

Ni que decir tiene que son ahora las magdalenas favoritas de Hugo, que se las come cuando viene y que se lleva unas cuantas.

Siempre le recomiendo, como a ti, que las guarde a temperatura ambiente, que no las meta en la nevera, que evite que se sequen guardándolas en algún recipiente tapado y que no las deje destapadas.

A veces, aunque él no lo sabe, las hago y después las congelo metidas en un recipiente bien tapado. Y luego, cuando viene a vernos, le saco unas cuantas el día antes; quedan perfectas.

Él, tan contento; y yo, que soy el yayo, feliz.



MAGDALENAS

DE TODA LA VIDA

Esta vez con aroma de mandarinas, que nos chiflan en casa

Tengo que viajar en el tiempo para buscar mis recuerdos de aromas de pastelería, de sabores ciertos y sinceros, de la búsqueda del tesoro de un niño. Al final, de Paco. De Paco y de Basilia.

Te voy a situar en el mapa, temporal y físico. Hace cosa de cuarenta años, más o menos. Aldeanueva del Codonal, provincia de Segovia. La casa de una tía de mi padre, la tía Concha; en el pueblo, *la Concha*, una institución. De trato cálido y amable, de voz arrulladora, de manos gastadas y de corazón limpio y generoso. Y, además, cocinaba como los ángeles.

Íbamos cada año toda la familia un fin de semana a echarle una mano vendimiando un majuelo que tenía. Los niños recogíamos unos cuantos racimos y luego nos íbamos a corretear y a jugar por los campos cercanos.

En el pueblo, el panadero, Paco, y su mujer, la Basilia, y, aunque en el pueblo, también para otros pueblos. En la parte de atrás de la casa, las cochiqueras o porquerizas, los rediles, los corrales y el horno. Un horno grande, de leña. Lo recuerdo siempre encendido. Y recuerdo a Paco haciendo delicias que servía en un despacho abierto al público situado en la parte delantera de la casa. Si querías entrar a comprar pan, o tortas de chicharrones, o rosquillas con su glaseado seco…, habías de entrar en su casa y pedirlas.

Pero yo siempre pasaba por detrás, por los corrales. Así me asomaba a cotillear a ver cómo estaban los animales y, desde luego, pasaba al obrador de Paco.

Trabajaba en mangas de camisa o en camiseta —hacía un calor de mil demonios—, siempre con la boina puesta. Hacía todas sus masas en una artesa de madera que me parecía infinita, aunque igual ahora no me lo parecería tanto.

Nos trataba a mi hermano y a mí como si fuésemos hijos suyos, nos mimaba. Nos daba un poco de esto o un poco de aquello. Quiero pensar que disfrutaba mucho de nuestra presencia, aunque fuésemos *niños de ciudad*. Pero éramos los chicos *de la Concha*. Eso allí valía más que un salvoconducto firmado por el comandante general de todos los ejércitos.

Él hacía unas magdalenas de vicio, un pan espectacular, pero, sobre todo, unas tortas de chicharrones que llevo buscando años sin encontrarlas iguales.

Esta receta de magdalenas no es la suya, ya quisiera yo, pero se acerca mucho al sabor que figura en mi memoria. Aunque nunca sabrán como aquellas que comíamos en el obrador de Paco, rodeados del aroma de la leña, de harina y de cariño.

NECESITARÁS...

130 g de huevos (2 huevos bien hermosos)
160 g de azúcar (blanquilla, moreno o mezclados a tu gusto; a mí me gusta con azúcar de caña)
60 g de leche entera
90 g de mantequilla
100 g de aceite de oliva virgen extra
220 g de harina de repostería (si no tienes, usa la normal; no es lo mismo, pero no te vas a quedar sin hacer magdalenas por algo así)
5 g de levadura química (⅓ de sobre de levadura Royal)
la ralladura de 1 mandarina (o de 2 si son pequeñas)
1 pizca de sal

¡VAMOS AL LÍO!

1. (Puedes hacerlas a máquina o a mano.) Primero pongo los huevos con el azúcar en un bol y bato bien con la varilla hasta que la mezcla empieza a espumar y el azúcar se disuelve. (Si las vas a hacer a mano, mejor no empieces muy fuerte, que pronto se pierden las fuerzas.) **2.** En un cacito pongo la leche con la mantequilla y el aceite. Caliento

suavemente hasta que la mantequilla se disuelve (con fundir y mezclar, listo). **3.** Añado poco a poco esta mezcla a la de los huevos, hasta que todo quede bien liso. **4.** Mezclo aparte la harina con la levadura, la sal y la ralladura de mandarina. (Aquí puedes añadir el aroma que quieras: ralladura de otro cítrico, vainilla, alguna especia como curri, canela, pimienta...) **5.** Vuelco la mezcla con harina en la de los huevos y mezclo muy muy bien, no han de quedar grumos. (Dale a las varillas sin miedo, ha de quedar un batido bien liso; que no te preocupe si lo ves muy líquido, al enfriar ganará en textura y podrás manejarla bien.) **6.** Pongo este batido en un recipiente, lo meto tapado en la nevera y lo enfrío al menos durante 2 horas (aunque puedes dejarlo hasta 2 días). **7.** Dispongo los moldes de magdalena en la bandeja de horno (si es en una bandeja para hornear magdalenas, mejor: evitará que las cápsulas de papel se abran). Traspaso el batido ya frío a una manga pastelera con una boquilla ancha (da igual que sea lisa o rizada; al cocer las magdalenas quedarán de igual manera).

8. Relleno los moldes hasta ⅔ de su altura y meto al horno (precalentado) a 215 °C durante 15 minutos (si te gustan más tostadas, déjalas más tiempo; también dependerá del tamaño: si son mayores, tardarán algo más).

Para guardarlas, usa una lata o un recipiente que las mantenga secas, uno de loza que puedas tapar; estarán perfectas al menos durante un par de días; pero si haces muchas, muchas, coge una bolsa y regálaselas a un amigo, a un vecino, a alguien a quien aprecies, porque el regalo de algo que has hecho con tus propias manos tiene un valor especial, ¿no crees?

PASTELES DE BELÉM

Esos dulces lusos que hacen las delicias de propios o extraños

No conocimos Lisboa Inma y yo hasta hace dos o tres años. Uno de esos destinos deseados a los que uno no termina yendo por cercanos, porque «podemos ir en cualquier puente», y el tiempo pasa… y no vas.

A nadie le voy a descubrir que los pasteles de Belém son harto conocidos por todo el mundo. Probarlos en su cuna es obligado, uno de esos ejercicios que siempre hacemos cuando viajamos. Al menos nosotros. Bueno, eso y visitar mercados o tiendas de avituallamiento culinario. Nos hace mucha ilusión comprar un rodillo en un lugar, un cuchillo curioso en otro, una sartén especial o… unos moldes particulares, como en este caso. ¿Dónde vas a comprar moldes para pasteles de Belém si no es en Lisboa? Compramos, no sé, un par de docenas. Son moldes de aluminio, pequeños, como pequeñas flaneras algo más redondeadas.

A esto súmale que otra de las cacerías que hacemos es la de LIBRERÍAS, sí, así, en mayúsculas, no supermercados de

libros. Librerías de las de antes, donde un personal que adora su trabajo te recomienda, te orienta y te ayuda con aquello que estás buscando. Tenemos libros de cocina en no sé cuántos idiomas que no entendemos. Son nuestros recuerdos, nuestras guías de consulta de cocina del lugar que hemos descubierto. Unas veces son las fotos; otras, lo que vemos o intuimos que hay, y, otras, solo un libro bonito que nos recuerda que las cosas no siempre son como las vivimos o las cocinamos aquí.

Después de que los moldes estuviesen en casa durante un par de años nos decidimos un día a hacer los pasteles de Belém.

—Cariño, ¿tienes la receta?

—Espera que la busque, estaba en este libro…, y en este, y en aquel.

—¿Y cuál hacemos?

—Voy a ver. Hmm…, esto es casi igual…, esto varía un poco de unas a otras…

Al final, estudiando un poco y tirando de oficio, hicimos nuestros primeros pasteles de Belém. Y salieron… no muy bien, la verdad. Nos los comimos, pero no, no eran así.

Vuelta a probar, entender y afinar receta. A la segunda, salieron de lujo, y a la tercera, clavados. Esta es la receta que te ofrezco ahora. La buena.

Los moldes pueden ser otros, pero que se parezcan. Los hay de aluminio que valen, creo que los venden como para *muffins* o magdalenas, y si encuentras unas flaneras bajas, también te saldrán de lujo.

NECESITARÁS...

1 plancha de hojaldre (yo uso uno congelado)
mantequilla (para engrasar los moldes)

Para la crema:

250 g de leche entera
½ cucharada (unos 10 g) de harina
1 huevo entero
2 yemas
130 g de azúcar
100 g de agua

¡VAMOS AL LÍO!

1. Para empezar pongo el agua con el azúcar en un cazo, lo llevo a ebullición, lo retiro del fuego y dejo que atempere. **2.** Pongo la leche y la harina en un cazo y mezclo bien con una varilla. Ahora llevo a ebullición sin dejar de batir. En cuanto hierva, y engorde, cosa de segundos de hervor, retiro y reservo. **3.** Fuera del fuego, mezclo bien el contenido de los dos cazos, no debe tener grumos. (Aquí añado a veces la ralladura de 1 limón o un poco de canela o de vainilla; los originales no lo llevan, pero, si te gusta, adelante.) **4.** Dejo

que la mezcla se enfríe hasta que esté tibia. **5.** Bato aparte el huevo y las yemas, se lo añado a la mezcla anterior y lo reservo (incluso se puede hacer con anterioridad y refrigerarlo para el día siguiente; no mucho tiempo, que hay huevos crudos y hay que ser muy cuidadoso). **6.** Ahora pongo la plancha de hojaldre en la mesa y enrollo la masa hasta lograr un cilindro. como si fuese a enrollar un brazo de gitano, pero sin relleno (es importante que el hojaldre no esté enharinado, o lo esté lo justo, para que la masa luego no se suelte). Corto rodajas de un tamaño suficiente para lograr, al estirarlas entre los dedos, un disco de 2 mm por los lados y lo más fino posible en el centro (el tamaño del disco dependerá del molde que uses). **7.** Engraso los moldes con mantequilla, coloco en ellos los discos para cubrir el fondo y las paredes y los dispongo en una bandeja de horno.

8. Relleno los moldes con la crema, solo hasta ⅔ de su altura (no te pases, que la lías). **9.** Solo me falta meterlos en el horno (precalentado) a 220 °C durante 15 minutos. Verás que la masa se retrae un poco y que el batido empieza a hervir; luego se crea una película superficial y, justo después, se dora mucho, casi diría que se tuesta. Cuando están dorados, los retiro del horno y espero un poco para comerlos, pero no demasiado, todavía un poco calientes están… de muerte.

El frigorífico no es buen sitio para guardarlos, mejor bien tapados y en lugar fresco.

Esta es una receta base, la que me parece que se ajusta más a la tradicional, pero ya sabes que me gusta la gente inconformista y que

disfruta investigando. Puedes aromatizar la crema con lo que te parezca: ralladura de cítricos, canela o vainilla, como apunté antes, pero también puedes añadir dados minúsculos de frutas en el fondo del molde antes de rellenarlo, o chocolate o cacao, ¿por qué no?, las posibilidades son infinitas.

PUDÍN DE APROVECHAMIENTO

O cómo sacarle chispas a la bollería que se te ha quedado atrás

No tengo muy claro si este dulce nació fruto de la necesidad del aprovechamiento (me inclino a pensar que sí) o se creó como un postre refinado y después fue transformándose en el rey del aprovechamiento pastelero. La cuestión es que hay recetas muy similares a lo largo y ancho de la dulcería internacional. Aquí y allá puedes encontrar preparaciones muy similares que guardan la misma esencia aunque tengan nombres diferentes.

Lo único que tendrás que escoger son piezas o porciones de bollería que tengan una masa prieta y capaz de absorber el líquido que vas a utilizar para cuajar este pudín o budín. No te valdrán los hojaldres, los cruasanes o los bizcochos que al ser muy ligeros o alveolados se vayan a romper en contacto con el líquido. Tenlo en cuenta.

En casa es religión no tirar nada a la basura, como creo que lo es en todas las casas. Un pudín de este tipo te salvará de tener que tirar un bizcocho que se pueda quedar seco, unos dónuts o un *panettone* que en Navidades no se ha

consumido del todo. No hay reglas que limiten la elaboración de un pudín. Solo hay que respetar las proporciones de huevos y leche y aromatizarlo con lo que te guste.

Esta receta pretende ser más una guía de trabajo que una receta establecida que no puedes romper. Como siempre se dice, las reglas están para saltárselas, pero para saltárselas hay que conocerlas. Y para que veas cómo lo hago yo, te dejo esta guía.

☑ NECESITARÁS...

(para un molde de 1 litro y medio)

- 1 l de leche
- 200 g de azúcar
- la cáscara de 1 limón
- la cáscara de 1 naranja
- 1 palo de canela (o 2 si te gusta mucho)
- 1 pizca de sal
- 1 vaina de vainilla (abierta a la mitad y con sus semillas bien extraídas con un cuchillo)
- 300-400 g de bollería (que se haya quedado seca o que queramos utilizar)
- 6 huevos

Para el caramelo:

- 100 g de azúcar
- 20 g de agua
- 1 cucharadita de zumo de limón

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo la leche con las cáscaras de limón y naranja, la canela, la vainilla, el azúcar y la sal en un cazo, lo llevo a ebullición (solo hasta que hierva, no hace falta que reduzca), retiro del fuego y dejo atemperar tapado con un papel film durante 1 hora. Los sabores y los aromas se irán integrando y la leche irá perdiendo temperatura. Voy bien.

2. Ahora troceo con las manos la bollería que voy a utilizar, la paso a un cuenco grande y la reservo. (Puede ser una sola bollería o mezclar más de una; se trata de aprovechar lo que tengas, no me voy a poner exquisito.)

3. Bato los huevos en un bol y les añado la leche (así, con todo). Bato bien para que quede bien uniforme. **4.** Cuelo la mezcla de leche y huevos con un colador de malla fina sobre el bol de la bollería. Al principio la bollería flotará, sobre todo si está seca y dura. No es problema, al cabo de unos minutos irá absorbiendo el líquido y empapándose. Lo ideal es que la bollería absorba casi todo el líquido sin llegar a desmigarse ni romperse del todo. Si lo estás haciendo y te queda así, vas bien. **5.** Hago un caramelo con el azúcar, el agua y el limón y lo pongo en el fondo del molde. (Yo suelo usar uno de los de hacer *plum cake*, pero el que tengas estará bien, ya sea redondo, alargado, con unos 8-10 cm de fondo.) **6.** Coloco toda la bollería empapada del líquido en el molde y lo meto al horno al baño maría, a 150 °C, durante unos 50 minutos. Pasado este tiempo, lo pincho con un cuchillo fino o una aguja larga y compruebo que sale limpia.

Si es así..., ya está. **7.** Saco el molde del horno y lo dejo enfriar a temperatura ambiente durante 1 hora. Luego lo tapo con papel film y lo meto en la nevera durante al menos 3-4 horas. Pasado ese tiempo, y con el pudín bien frío, ya lo puedo desmoldar dándole vuelta sobre una bandeja. Es como un flan más compacto y más rico de matices.

Es un postre riquísimo que permite mil variaciones. Puedes añadir fruta fresca (mejor que no sea acuosa), frutos secos, un café expreso bien concentrado, unas pepitas de chocolate…

Y a la hora de servirlo puedes poner una bola de helado, un poco de nata montada, un *coulis* de frutas, una mermelada aligerada…

Vamos, que esta es una receta base, pero que la puedes hacer a tu estilo sin problemas. ¡Ánimo! Después de haber hecho esta receta, seguro que ya te ronda la cabeza la tuya propia. Tacha, anota, escribe, aporta, elimina… Es el momento de darle alas a tu imaginación.

ROSQUILLAS CASERAS

El sueño dulce de un niño que no podía ni hacerlas redondas

Nos parece muy común que los libros de cocina llenen las estanterías de nuestras librerías, que haya recetarios, tratados o incluso novelas gastronómicas. Pero no siempre fue así. La transmisión del conocimiento, de lo que cada uno sabía, se pasaba de boca a boca en la cola de la pescadería, en los descansillos de los portales, en las cocinas de una y de otra (sí, era entones cosa de mujeres; los hombres no cocinaban salvo en el ámbito profesional y alguna parrillada o paella dominical).

En mi casa había dos libros de cocina: *La cocina completa*, de la marquesa de Parabere, y *El manual de cocina* de la Sección Femenina de F. E. T. y de las J. O. N. S., ambos buenos libros. Entre sus hojas, unas más gastadas que otras por haberse referido mi madre a ellas más o menos veces, hojas sueltas. Cuartillas con recetas escritas a mano. Cantidades en medidas que ahora me parecen imposibles: cáscaras de huevo, tarros de yogur, cucharadas, tazas o vasos. Y las explicaciones, transcritas tal y como se las

contaban, con detalles, haz esto, ten cuidado con lo otro, pon, quita, echa, fríe, enfría…, deliciosas recetas.

Otras veces se enseñaba en casa: «Mañana voy a tu casa y lo hacemos juntas, o vienes a la mía y te enseño cómo lo hago yo», o «Yo hago la receta de (quien fuera), pero la mejoro de tal modo». Transmisión con algo más que receta, más que la fórmula, con cariño, con movimiento de mano, acompañadas de un café con leche y de secretos, de chascarrillos a veces, y de confesiones, otras.

No sé de qué hablaban mi madre y Purita cuando esta bajaba a casa. Sé que hacíamos estas rosquillas, sé que mi hermano y yo, muy pequeños, nos moríamos por ayudar y por escuchar qué se contaban nuestros referentes particulares. Así que mientras estirábamos la masa en *puritos*, la misma masa alargada en vez de en rosquillas, escuchábamos, entendíamos cosas que pasaban en nuestro mundo, ese que empezaba en nuestro bloque y acababa dos calles más allá.

La mesa llena de *puritos* o de rosquillas, la sartén puesta al fuego con aceite caliente y una cáscara de naranja para aromatizar, la espumadera bailando de aquí para allá, las latas de Colacao listas para albergar las rosquillas recién hechas (fuera, en las latas, ponía *Garbanzos*, *Arroz*, *Harina*…, pero si había rosquillas, iban allí).

Las charlas, las carantoñas, los abrazos y los besos, todo eso llevan estas rosquillas. Aparte de todo lo demás.

NECESITARÁS...

2 huevos
la cáscara de ½ naranja
2 sobres dobles de Armisén (las antiguas gaseosas) o ½ sobre de levadura Royal
100 g de azúcar
50 g de anís seco (o el licor que le quieras poner; mejor no muy dulce)
25 g de mantequilla a temperatura ambiente
90 g de aceite de oliva virgen extra
450 g de harina
aceite (para freír)
la cáscara de ½ naranja o de ½ limón (para aromatizar el aceite al freír)
azúcar glas (para espolvorear)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo el aceite al fuego con la cáscara de naranja (o de lo que escojas, busca tu aroma preferido) y lo caliento suavemente hasta que la cáscara está ligeramente dorada. Apago el fuego y dejo atemperar. **2.** En un cuenco grande, bato los huevos muy enérgicamente con una varilla hasta que se blanquean y se vuelven más esponjosos. Añado el azúcar y los sobres de Armisén y sigo batiendo; ha de quedar muy espumoso. Incorporo ahora el licor y la mantequilla y sigo batiendo a tope, bien. **3.** Añado entonces el aceite aromatizado, sin las cáscaras, y siiigo bien. **4.** Por último, agrego la harina poco a poco y mezclo bien la masa. Al final hay que amasar un poco, la masa ha

de quedar firme, pero no pegajosa. **5.** Formo las rosquillas haciendo primero una bola, metiendo los dedos en el centro y estirando poco a poco para que se queden bien redondas. Si las hago dobles —esto ya es de modo avanzado—, cojo dos bolas, las junto y meto el dedo por el centro hasta atravesar las dos, luego voy girando y estirando. Deja siempre el agujero más grande de lo que quieras que quede al final: al freír se hinchan un poco, y si has dejado el agujero pequeño, se cerrará. Puedes hacer solo *puritos*, rosquillas sencillas más grandes o pequeñas... **6.** Después pongo aceite generosamente en una sartén con la cáscara de naranja o limón (le dará un aroma evocador), que las rosquillas naden, que no toquen el fondo de la sartén, lo caliento a unos 160-170 °C y frío las rosquillas por ambos lados. **7.** Las escurro sobre papel absorbente y las espolvoreo con azúcar glas. ¡Aviso!: por muchas que hagas..., nunca serán suficientes.

ROSQUILLAS FRITAS

A LA NARANJA

Las que me ayudaron a lograr mi más importante éxito

En el año 2006-2007 ejercía de chef ejecutivo en dos restaurantes de Madrid: NODO y Pandelujo, ambos de la misma propiedad, y, aunque con dos líneas culinarias diferentes, ambos bajo mi dirección gastronómica. Fueron años agotadores, pero muy gratificantes. Años de trabajo que compartí con muchos compañeros que nos dejábamos todo lo que llevábamos dentro para lograr el mejor de los resultados a nuestro alcance.

La coordinación entre el equipo de sala y el de cocina era estupenda. No nombraré a ninguno de aquellos compañeros para que ninguno de los no nombrados se moleste. De todos guardo un recuerdo imborrable.

Después de varios años de trabajo, Inma y yo nos conocíamos al dedillo. Nada como trabajar y estar bajo presión para conocer el verdadero fondo de las personas.

Y allí fue, en Pandelujo, cuando Inma y yo empezamos a pensar que igual podríamos compartir algunas horas más de las que compartíamos en el trabajo. Tardes de cafés, de librerías, de paseos por el Retiro y de mucho escondernos para que en el restaurante no se supiese que el chef y la jefa de sala pasaban tanto tiempo juntos.

En la calle Jorge Juan no se aparcaba bien. Ahora directamente no se aparca, pero entonces lo mejor era tener una plaza de garaje justo enfrente para dejar el coche. Ambos veníamos cada día desde fuera de la ciudad. Inma dejaba su coche en su plaza y yo en la mía.

Los equipos de sala y de cocina tienen horarios diferentes de entrada y salida. Mientras que los cocineros nos vamos a casa al terminar el servicio, recoger y hacer los pedidos, los camareros han de esperar al cierre y a recoger el comedor para que el personal de limpieza no se encuentre todo hecho unos zorros cuando aparezcan a primerísima hora de la mañana.

Yo salía antes para irme a mi casa; Inma, un par de horas después. Se me ocurrió un día que podía dejarle una tontería, un detalle. Algo hecho por mí mismo para que se lo encontrase, sin esperarlo, colgado de la manija de su coche después de todo el día trabajando. Y fueron estas rosquillas lo primero que le dejé. Dos rosquillitas, hechas en casa la noche anterior, envueltas en un papel transparente con un cartel que decía: «Hechas en casa para ti».

Después vinieron algunas galletas, algún chocolate..., pero esas rosquillas... Quiero pensar que me abrieron camino a acercarme a la persona con quien comparto mi vida, quien me ha hecho mejor y quien es mis puntos y mis comas. Quien me pone los puntos aparte y, sobre todo, los puntos seguidos. Hace ya trece años. Y las sigo haciendo igual.

☑ NECESITARÁS...

(para 20 rosquillas medianas o 30 pequeñas)

- 2 huevos grandes
- 70 g de azúcar
- 60 g de leche entera
- 50 g de aceite de oliva virgen extra (si es suave, mejor)
- 10 g de licor de naranja (puedes cambiarlo por otro que te apetezca)
- 10 g de levadura química (Royal)
- 1 pizca de sal
- la ralladura de 1 naranja
- 240 g de harina
- aceite (para freír)
- 3-4 tiras de cáscara de naranja
- azúcar y canela en polvo
- Y mucho cariño..., claro

➡ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en un bol los huevos con el azúcar y los bato bien, hasta que noto que el azúcar está disuelto y la mezcla empieza a ponerse blanquecina. **2.** Añado entonces la

leche, el aceite y el licor y toca batir bien de nuevo. **3.** Es el momento de añadir la levadura, la ralladura de naranja, la sal y la harina. Mezclo bien con las manos hasta alisar la masa, no ha de quedar muy dura, no pegajosa, pero no dura. **4.** Caliento aceite abundante en una sartén y frío primero en el aceite las tiras de cáscara de naranja, para darle un mejor aroma y, como decía mi vecina Purita, para quitarle el sabor a crudo. **5.** Con el aceite ya casi caliente, formo las rosquillas con las manos engrasadas en aceite. Primero haciendo una bola pequeña, de unos 25 g, y después metiendo un dedo a través y estirándolas poco a poco para que tengan la forma que me gusta. **6.** Según las voy formando, las voy friendo, de pocas en pocas, para controlarlas bien. Cuando las hagas tú, has de prestar atención a que el aceite no esté muy caliente, o no *inflarán*; lo ideal es que esté a unos 160 °C. Han de dorarse poco a poco y por los dos lados. Un truco muy bueno es ir moviendo la sartén en movimientos circulares suaves para que el aceite vaya bañando las rosquillas por debajo y por encima a la vez, así quedarán más esponjosas. **7.** Cuando ya están doradas, las saco sobre papel absorbente para que no me queden grasientas. **8.** Justo cuando empiezan a enfriarse, las paso por un poco de azúcar con un toque de canela en polvo.

Esa noche sonó el teléfono en mi casa a eso de las dos y media de la madrugada. Y no eran malas noticias.

SHORTBREAD CLÁSICAS,

O GALLETAS DE MANTEQUILLA ESCOCESAS

Aun sabiendo que engordan, no podrás dejar de hacerlas

En el año 2011, el Mundial de Rugby —los que me conocen saben que fui jugador y que me sigue pareciendo el mejor deporte del mundo— se celebró en Francia. Sin embargo, hubo tres partidos que se jugaron en Escocia, sobre todo un Escocia-Nueva Zelanda que nos movió a cuatro amigos a planearnos las vacaciones recorriendo el país y asistiendo a los partidos. Lo pasamos de coña, como te puedes imaginar. Conduciendo, visitando el país (maravilloso, os lo recomiendo), pero, sobre todo, conociendo gente que no dejaba de sorprendernos a cada momento.

Dormimos cada día en un lugar diferente y siempre en casas de huéspedes donde quienes habitaban la casa nos alquilaban una o dos habitaciones por esa noche a la vez que nos preparaban el desayuno a la mañana siguiente. *Bed & breakfast* se llama este formato de hospedaje.

En uno de los lugares donde nos hospedamos una noche, cerca de la isla de Skye, nos prepararon para desayunar estas típicas galletas, plenas de aroma a mantequilla, crujientes, aún tibias, deliciosas, y que disfrutamos muchísimo.

Al terminar el desayuno, mientras preparábamos nuestras cosas para continuar el viaje, la dueña de la casa, una señora rubia, de unos cuarenta y tantos, amable a más no poder, se acercó a nosotros y nos dijo: «¿Hacia dónde van ustedes?» Le contestamos y nos preguntó: «¿Y me llevarían ustedes al niño al colegio?». No te cuento la cara de sorpresa. ¡Llevarle al niño al colegio! No es que nos importase llevarle, nos sorprendió la confianza y la naturalidad. Allí estaba el chaval, con su mochila a la espalda, vestido para salir zumbando. Ni que decir tiene que le llevamos, estaba cerca y nos pillaba de camino.

Siempre que cuento esta historieta digo que debí pedirle la receta de las galletas y la historia me quedaría redonda, como la forma de las galletas. Pero no, no caí y no lo hice. Todavía me pregunto por qué. Aprendí la receta más adelante, seguramente sea muy parecida a la de aquella señora en cuya casa dormimos una noche de otoño de 2011 y a cuyo chaval llevamos al colegio.

NECESITARÁS...

115 g de mantequilla (de la mejor calidad que podamos) a temperatura ambiente
45 g de azúcar
60 g de maicena
100 g de harina de repostería (si puede ser; si no, de la normal)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo en un cuenco grande la mantequilla, el azúcar y la carga (la maicena y la harina de repostería). **2.** Primero mezclo bien con las manos hasta que pueda amasar esta masa; al principio cuesta un poco que nos quede lisa. Envuelvo la masa en papel film y la enfrío en la nevera durante unas 2 horas. Así se endurecerá y luego podré trabajarla mejor. **3.** Pasado este tiempo, saco la masa de la nevera y la desenvuelvo. La coloco en la mesa enharinada y la estiro hasta que tiene más o menos 1 centímetro y medio de grosor. **4.** Elijo un molde de tarta bajo y coloco una hoja de papel antiadherente en el fondo. **5.** Corto la masa del tamaño del molde y la coloco sobre el papel, con cuidado de que no se me rompa (si se agrieta un poco, no pasa nada, lo pegas un poco con los dedos y listo). **6.** Ahora toca hacerle las marcas típicas, una especie de radios, unos 8 o 10, y varias marcas con un tenedor de un modo que te quede chulo. (También puedes estirar la masa y cortar las galletas a cuchillo o con un molde cortapastas y cocerlas igual. Eso ya, a tu gusto.) **7.** Precaliento el horno a 160 °C y, cuando esté, meto la galleta en su molde durante unos 15-20

minutos. (Si tu horno tiene ventilador, bien; si no, no pasa nada. No tiene que tostarse, solo coger un poco de tono doradito.) **8.** Las saco del horno y dejo que se atemperen. Recién sacadas son muy frágiles, se desmoronan muchísimo y no tienen mucha consistencia, pero al perder el calor se tornan muy crujientes, de textura arenosa y con un profundo sabor y aroma a mantequilla.

Yo las he hecho así porque es el modo más tradicional y me apetecía más, pero, como siempre digo, siéntete libre de hacer lo que te pida el cuerpo.

Se conservan muy bien en una lata o en un recipiente a temperatura ambiente y en un lugar lo más seco posible. La humedad es su mayor enemigo.

Puedes hacer más masa y conservar una parte sin cocer, bien envuelta en papel film en la nevera. Al no llevar huevo ni ningún elemento que se estropee con facilidad, se puede conservar durante un par de semanas en la nevera sin problemas. Incluso puedes envolverlas en papel film conformando una especie de tronco de unos 5-6 cm de grosor, cortarlas después, antes de cocerlas, en discos de 1 cm de grosor y meterlas al horno así. No quedan tan chulas, pero el sabor… es el mismo.

TARTA DE LIMÓN Y MORAS

DE QUITAR EL SENTIDO

La esencia de la sencillez y el equilibrio en tres ingredientes

Este es un clásico, una de esas tartas que todos hemos probado en alguna ocasión, con su merengue tostado por encima y su crema ácida y dulce, golosa a más no poder, reinando por encima de todo.

En la escuela de hostelería la hacíamos, con su pasta brisa sosteniéndola, su crema de un amarillo casi imposible y ese merengue italiano que al tostarse con un soplete quedaba como un campo nevado cuajado de montañas que te invitaban a meter el dedo.

Sin embargo, cuando de verdad me enamoré de esta tarta fue en un viaje a París, al ultraconocido Atelier de Robuchon. Un restaurante que siempre me ha parecido genial, con una propuesta sencilla, casi sosa en su nomenclatura, pero plena de sabor, de aroma y de presencia.

Pedí una tarta de limón porque vi en uno de los puestos de al lado —el restaurante no tenía mesas, solo barra— que

otros comensales la pedían. La vi tan sencilla, sin nada más, ni una salsa, ni un helado, ni un *na* de *na,* que me pareció que si Robuchon ofrecía algo así tenía que ser sublime. Y lo era, maravillosa. Cremosidad, diez; base de masa, diez; merengue tostado, diez. Un bocado de esos que te marcan camino, que te ponen los pies en el suelo. Una bofetada de humildad. Tres elementos medidos al milímetro que combinaban a la perfección, la quintaesencia del sabor rotundo, equilibrado y soñador. Un ejemplo en lo que para mí significaba.

Durante un tiempo, intenté varias veces lograr algo igual; nunca lo logré. Conseguí resultados buenos, diría que muy buenos, pero no lo que había quedado grabado en mi memoria. Hasta hace un par de años. Las cosas que te marcan nunca se borran del todo, a Dios gracias, y recuperé la ilusión por retomar el camino. Hasta aquí he llegado: esta receta me vuelve loco. Creo que se acerca muchísimo no a lo que probé, sino a lo que ahora busco; el tiempo ha pasado y mis objetivos han cambiado. No dejes de hacerla, te va a enamorar.

Tal y como te lo he contado, estarás pensando que es una receta complicadísima y con mil matices o ingredientes, y no.

NECESITARÁS...

Para la masa:

- 250 g de harina de repostería (si no tienes, usa la normal)
- 125 g de mantequilla bien fría cortada en dados de 1 × 1 cm
- 5 g de sal
- 25 g de azúcar
- 65 g de agua

Para la crema:

- la ralladura de 3 limones hermosos
- 150 g de zumo de limón
- 5 huevos batidos
- 1 yema de huevo
- 170 g de mantequilla (la mejor que encuentres)
- 220 g de azúcar moreno (si es de caña, mejor)
- moras (o frutas del bosque)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Primero preparo la masa. Pongo en un cuenco la harina y la mantequilla fría y mezclo bien con las manos rápidamente. (También puedes hacerlo en la amasadora con el útil pala, a velocidad media-rápida.) Cuando está todo como si fuese una arena, paro. **2.** En un cazo aparte, y en frío, mezclo bien la sal, el azúcar y el agua. Cuando está todo bien disuelto, lo añado a la masa anterior y mezclo hasta que la masa está bien lisa. La envuelvo en papel film y enfrío durante unos 20 minutos en la nevera. **3.** Espolvoreo un poco de harina sobre la mesa y pongo encima la masa una vez que la haya desenvuelto del papel film. Ahora estiro la masa con un rodillo a un grosor de 2 mm. (Es importante que hagas esto lo más rápidamente posible: si la

mantequilla se calienta, la masa perderá su consistencia y te costará más manejarla.) **4.** Traslado la masa, con ayuda de un rodillo (enrollándola en él), a un molde de tarta bajo desmontable. La acomodo bien, que quede bien pegada a las paredes del molde, y pincho el fondo con un tenedor para que no me suba y se quede bien cocida, pero bien lisa y plana en el fondo. **5.** Forro a su vez la masa con papel de horno y vuelco dentro legumbres secas que tengo para este uso. (Normalmente, yo utilizo unas lentejas que se me habían quedado atrás, y que un día decidí destinar a este uso. Son siempre las mismas, las uso una y otra vez para este fin, y como no las voy a cocer ni a consumir…, en un bote están, y cuando me hacen falta, salen a jugar.) Su función es la misma que la de los agujeros del tenedor, que la masa no se hinche al cocerse y la base de la tarta quede bien lisa y plana por los dos lados, arriba y abajo. **6.** Meto el molde en el horno (precalentado) a 180 °C, sobre la rejilla, durante 15 minutos. Pasado este tiempo, lo saco del horno, retiro el papel y las legumbres (vuelta al bote hasta otro día) y lo vuelvo a meter en el horno durante 15 minutos más a 170 °C. No hace falta que se dore, solo tomará un muy ligero tono amarillento, pero nada más. Saco del horno y dejo enfriar a temperatura ambiente. **7.** Ahora voy con la crema. Aquí hay que afinar bien. Primero rallo la cáscara de los limones, antes de sacar el zumo, que nos conocemos, si lo haces al revés, exprimir primero e intentar rallar después, se te va a ir la vida en el intento. Siempre primero la ralladura y después el zumo. Es muy importante que no

exprimas los limones a tope, que el exprimidor no se acerque mucho a la piel interna: ahí el zumo es más amargo y el resultado no sería el mismo. Hazte a la idea de que vas a exprimir más o menos ¾ partes del zumo de cada limón.

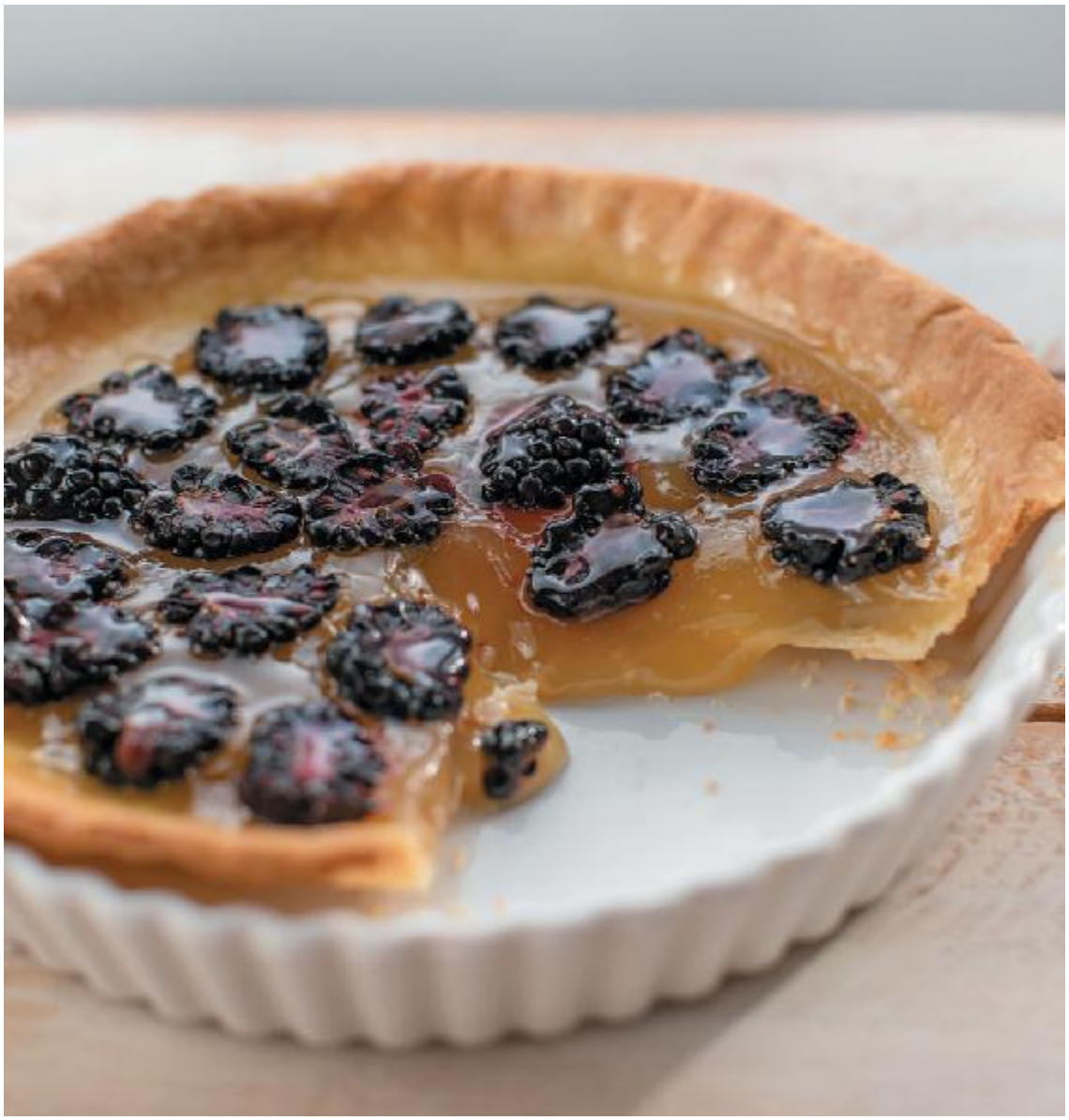
8. Pongo todos los ingredientes en un cazo —no hará falta que sea grande— y los caliento suavemente y sin dejar de mover con una varilla hasta que la mantequilla se haya disuelto. **9.** Subo entonces el fuego a bastante vivo hasta que la crema hierva, y dejo que cueza solamente 10 segundos, un chis chas. Retiro del fuego y dejo que se atempere durante unos 10 minutos, tapada con papel film. Inmediatamente después, cuelo la crema por un colador de malla fina y la dejo en la nevera durante 20 minutos, por supuesto, tapada. **10.** Pasado este tiempo, mezclo bien la crema con una varilla para unificar la temperatura y la vuelco sobre la base que tengo en el molde. Reparto bien la crema por todo el molde con una cuchara y lo enfrío (tapado con papel film, qué pesado soy con esto de tapar) durante al menos 8 horas. **11.** Saco la tarta del frío y dispongo por encima frutas rojas frescas. Voy a prescindir del merengue; como te dije, cada vez busco sensaciones diferentes y la fruta fresca me aporta un frescor que no tiene el merengue. De ahí, a la mesa. Y prepárate, amigo mío, que vas a tener que hacer esta tarta una y mil veces: quien la prueba se enamora, y quien se enamora… quiere más.

Puedes preparar esta tarta con cierta antelación, lo que no te recomiendo es que la tengas mucho tiempo con la fruta por encima, al final se termina afeando bastante y la presencia no es la misma.

Siempre puedes añadir una jalea de frutas o una gelatina neutra por encima para que el aspecto se mantenga bien durante más tiempo, pero yo prefiero no hacerlo, me parece que queda más natural de este modo.

Puedes servirla con una bola de helado al lado, del sabor que más te guste, pero yo prefiero servirla así, monda y lironda.

Disfrútala, que se lo merece.



TARTA DE QUESOS, NUECES Y FRAMBUESAS

No puedo decirlo de otro modo: soy fan

Desde las típicas quesadas a las tartas de queso de nuevo cuño hay infinidad de recetas que se presentan de un modo u otro: las que se montan sobre una base crujiente y se rellenan de un batido frío que adquiere cuerpo en el frigorífico, las que se cuecen sobre galletas o jaleas, las que más o menos cocidas fluyen o se sostienen como sujetas por un halo mágico..., hay muchas versiones tras el enunciado tan sencillo y a la vez enigmático de *tarta de queso*.

En un momento como el que vivimos, en el que los enunciados de los platos en los restaurantes son muy explicativos —casi diría que enumeran uno tras otro los ingredientes y técnicas de cocción empleados—, encontrarme con enunciados tan sencillos, lejos de desagradarme, me despierta interés, me intrigan, me hacen pensar o incluso preguntar para que quien me atiende tenga la oportunidad de venderme, de contarme, de explayarse, para poder recoger el cómo, el con qué, el de esta manera y el nosotros lo hacemos así mientras percibo ese orgullo de quien te vende aquello con lo que sabe que no va a fallar.

Me encanta el trabajo de un camarero cuando se establece ese vínculo pasajero, que durará solo un par de horas, entre quien recibe en su casa (quienes trabajamos en los restaurantes nos solemos referir al lugar donde desarrollamos nuestro trabajo como *nuestra casa*) a un invitado y quien al sentarse en una mesa desea que le atiendan como si estuviese en la suya.

Me siento feliz cuando los camareros en mis casas hablan con orgullo del trabajo de sus compañeros. Cuando sacan pecho diciendo: «Han de probar ustedes la tarta de queso» o «No pueden ustedes marcharse sin probar el *tataki* de atún».

Porque un restaurante no es el lugar, no es el espacio. Es el lugar, el espacio, el que alberga lo que de verdad es un restaurante: quienes trabajan en él, quienes le dan vida y alma, y, cómo no, todo lo que realizan, esforzándose cada día para dar lo mejor de sí. Algunas veces, algo tan sencillo como una tarta de queso.

No es esta la receta que llevo años sirviendo en mis restaurantes, esta es algo más sencilla, pero tan buena como la otra. La llamo *de quesos* porque pongo más de uno. Tú equilibra como quieras los quesos, cada uno aporta algo distinto, y te voy a explicar cómo y por qué.

☑ NECESITARÁS...

- 200 g de requesón (le aporta la cremosidad)

150 g de queso de cabra tipo rulo (aquí viene el sabor más potente)
50 g de queso azul (elige el que te guste por intensidad de sabor, yo prefiero que no sea el más importante)
150 g de queso de tetilla (untuosidad y textura donde las haya)
250 g de yogur griego
2 huevos
4 yemas
200 g de azúcar
35 g de harina
la ralladura de ½ limón
70 g de nueces picadas groseramente, no muy fino
200 g de frambuesas frescas (u otro fruto rojo si lo prefieres)
azúcar (para espolvorear)

¡VAMOS AL LÍO!

Te explico el cómo y los porqués. **1.** Pongo en un vaso batidor los quesos junto al yogur, los huevos, las yemas, el azúcar y la harina y trituro todo muy bien. El batido ha de quedar bien fino, lo hagas con un vaso batidor o con la túrmix. (Puedes hacerla sumando todos los pesos de los quesos y usando solo el requesón: obtendrás un batido más suave y sin menos *pegada* de sabor. Yo busco que tenga una personalidad más marcada y que los quesos de cabra y azul aporten un *punch* más importante a la tarta. Te recomiendo que empieces por la base que te propongo y, si ves que alguno de ellos te parece que ha de estar menos presente, vayas sustituyendo por el más suave, el requesón, para

equilibrar el resultado a tu gusto.) **2.** Ya fuera de la máquina, añado la ralladura de limón. **3.** Humedezco un papel de hornear, lo estrujo bien entre las manos y luego lo vuelvo a estirar y forro con él el molde por dentro. **4.** Vierto el batido de la tarta en el molde, añado las nueces y remuevo un poco para que se repartan por la tarta regularmente. **6.** Ahora distribuyo por encima las frambuesas y espolvoreo con un poco de azúcar. **7.** Meto al horno (precalentado) a 210 °C durante unos 30 minutos o hasta que esté dorada y casi cuajada. **8.** Entonces la saco del horno y compruebo que la textura es temblorosa, pero está cuajada, no cruda.

Recomiendo que se consuma a temperatura ambiente. Si tienes que refrigerarla, habrás de tener en cuenta que se cuajará un poco más y no estará igual de cremosa.

TARTA FINA DE MANZANAS

Ligereza y potencia de sabor en un solo bocado

Desde que comencé a hacer esta tarta, o una muy parecida —creo que esta es mejor—, he debido de vender… más de 40.000 tartas; individuales, eso sí. Te cuento esto no para darme pisto ni para vacilar, sino para que te hagas una idea del éxito abrumador que supuso en su momento.

Durante seis años de andadura en Pandelujo, daba igual el nuevo postre que pusiese en carta; ninguno desbancaba a la tarta fina de manzanas. Y es que yo soy de esos cocineros que piensan que cocinamos para quienes vienen a visitar el restaurante, que son sus gustos los que han de respetarse y que, aunque a veces uno reniega de sus propios platos (por hastío, no por perder la credulidad o la fe), el visitante te elige, o mejor diré nos elige, por aquello que ha disfrutado y que mantiene en su recuerdo de una manera agradable o, si nos ponemos estupendos…, imborrable.

Puedes hacerla con manzanas o con peras, también queda estupenda.

NECESITARÁS...

50 g de ron negro
300 g de agua
150 g de azúcar
700 g de manzanas (yo prefiero hacerla con manzanas golden, pero creo que aquí cada uno ha de elegir la que más le guste; si eliges las más firmes, como la fuji o la ambrosia, necesitarás cortarlas más finas; si son más tiernas o granulosas, puedes darle un poco más de grosor al corte)
1 plancha de hojaldre congelado
70 g de nueces picadas
azúcar (para espolvorear)

¡VAMOS AL LÍO!

1. Para arrancar, me pongo a limpiar las manzanas. Las corto en cuartos y guardo los corazones y los recortes si me salen. Es el momento de elegir si pelar las manzanas o no. Si las pelas, la tarta te quedará más fina de mordida, más uniforme, pero más sosa de presencia; si decides dejar la piel, ganará en aspecto (mucho más si eliges alguna de las variedades que son rojas), pero al morder la piel no se deshará y quedará un poco más incómoda (tampoco mucho, no te asustes). Corto los cuartos de manzana en gajos de unos 2 mm de espesor, de un modo radial, para que me queden todos lo más parejos posible y los paso a un recipiente donde quepan cómodamente. **2.** Ahora pongo a cocer el ron con el agua, el azúcar y los recortes de las manzanas y dejo que cuezan 1 minuto. **3.** Vuelco este

jarabe de manzanas hirviendo encima de los gajos de manzana del recipiente, tapo inmediatamente y dejo atemperar durante 2 horas. Después, refrigero al menos 8 horas. **4.** Pasado este tiempo, escurro los gajos de manzana, cuelo el jarabe y reservo ambos por separado. **5.** Estiro la placa de hojaldre sobre la mesa con un poco de harina y la estiro hasta que quede de 2 mm de espesor. Ahora toca tomar la segunda decisión importante, el corte: redondo, cuadrado o rectangular, como me venga bien, pero de esta decisión dependerá cómo vaya a colocar los gajos de manzana sobre ella. Si has elegido el redondo, pondrás los gajos de manzana como una rosa; si cuadrado o rectangular, mejor en un sentido u otro, pero de un modo lineal. **6.** Pongo el hojaldre sobre la bandeja de horno (con papel de hornear si no es antiadherente), lo pincho con un tenedor y coloco encima las nueces picadas (esto es nuevo, no lo hacía antes) bien repartidas por la superficie. Si le queremos poner un poco de pimienta, este es el momento (le va de coña, prueba). Ahora coloco los gajos de manzana encima, colocaditos. **7.** Cuezo en el horno (precalentado) a 190 °C durante unos 50 minutos, hasta que la masa está cocida y los gajos de manzana caramelizados. Retiro del horno y dispongo la tarta donde vaya a servirla. **8.** Aparte, mientras tanto, pongo el jarabe que tenía reservado a cocer y lo reduzco más o menos a la mitad. En caliente, pinto con él la tarta por encima (un poco, no es cuestión de aguachinarla). **9.** Solo así esta buenísima, pero con una bola de helado..., ¡ni te cuento!

LA TARTA DE FRUTOS ROJOS MÁS RÁPIDA DEL MUNDO

O cómo salir del paso triunfando, claro, si no, no cuenta

Tarta inventada en un día de prisas, de «no sé qué poner» y de quedar como un príncipe. Con lo que tenía a mano, abriendo la nevera y tirando de imaginación, oficio y… una pizca de lucidez. La primera que hice no estaba tan chula como esta, la he ido mejorando, pero esta tiene ya poco más que hacerle, la verdad. Y si no dices cómo la has hecho, da el pego. Y, si quieres, también te puedes tirar el pegote y decir que te ha llevado mucho lío: colará.

Yo uso de base una torta de Inés Rosales, con o sin azúcar: son dulces las dos. El jarabe de azafrán siempre está en mi nevera.

NECESITARÁS…

- 1 torta de aceite dulce por persona (o, si te parece mucho, para dos)
- 1 vuelta de pimienta negra recién molida

70-80 g de frambuesas, moras y arándanos (o lo que tenga) por torta
unas hojas frescas de hierbabuena

Para el jarabe de azafrán:

50 g de azúcar
70 g de agua
10-12 hebras de azafrán de la Mancha

Para la crema dulce de mascarpone:

250 g de mascarpone
150 g de yogur griego
50 g de azúcar blanquilla

¡VAMOS AL LÍO!

1. Empiezo preparando el jarabe de azafrán. Primero hiervo el azúcar con el agua. Pongo las hebras de azafrán en un frasco donde me vaya a caber todo. Cuando hierva el jarabe, lo retiro del fuego, dejo que se atempere durante 2 minutos y lo vuelco sobre el azafrán. Cierro el frasco y lo enfrío en la nevera. Listo. **2.** Junto en un cuenco el mascarpone con el yogur y el azúcar y bato bien con una varilla hasta que el azúcar está disuelto. Reservo en frío dentro de una manga pastelera (o no: dependerá de si quiero poner la crema más o menos mona). **3.** Pongo la crema de mascarpone sobre la torta, ya sea con la manga haciendo puntitos o cubriendo la torta con una cuchara, y añado la pimienta. **4.** Dispongo los frutos rojos por encima. **5.** Salseo con el jarabe de azafrán. **6.** Solo me falta terminar el postre con las hojas

frescas de hierbabuena. Si son pequeñas, mejor; así puedo repartirlas por encima y queda más chulo.

TATIN DE ALBARICOQUES

Una explosión de jugosidad y sabor, con casi na

De toda la dulcería, pastelería o repostería tengo especial afición a las piezas que contienen frutas.

No es que los albaricoques sean mi fruta preferida, pero tienen algo que me encanta. Y es que vienen cuando vienen, y celebro muchísimo que aparezcan en la frutería. Es una manera de recordar que el calendario también viene marcado por los productos que aparecen en el mercado.

En un mundo global en el que podemos comprar casi de todo durante todo el año, olvidamos cuál es el momento que mamá naturaleza decidió que cada fruta o verdura iba a tener. No es que esté en contra de los sistemas de cultivo que nos permiten disfrutar de producto todo el año, ni tampoco que tenga problemas con los productos que viajan de su tierra a la nuestra, es solo que me parece más romántico, más divertido, esperar a que aparezcan frutas que solo voy a poder disfrutar durante unos meses al año.

He escuchado, y proclamado, muchas veces que se consuma producto de temporada. Y en muchas ocasiones me doy cuenta de que los consumidores hemos perdido la noción de

la temporada de los productos, que ya no sabemos si las naranjas son de invierno o no (sí, lo son) o si las manzanas son..., ¿te atreverías a apostar de qué meses sin consultar Google?

Rompo una lanza por recuperar ese conocimiento: saber qué meses son los mejores para tal o cual fruta o verdura; decidir cuándo las frutas van a estar en su mejor momento de maduración y cuándo nos van a ofrecer la mayor plenitud de sabor. Eso, al final, lo dan el árbol, la mata, la tierra y el sol.

Siempre espero como agua de mayo que lleguen los albaricoques, y lo celebro haciendo esta Tatin, que es puro sabor potente y sincero de albaricoque. Después de probarla, seguro que también los esperarás.

☑ NECESITARÁS...

50 g de azúcar
20 g de agua
zumo de ½ limón
1.500 g de albaricoques frescos (bien lavados, partidos a la mitad y deshuesados)
100 g de mantequilla cortada en dados medianos
1 plancha de hojaldre

➡ ¡VAMOS AL LÍO!

1. Elijo un molde que sea cerrado, que si es de los que se abren, la lío (no importa la forma que tenga, puede tener un agujero en el centro o ser liso. Se cuenta que quien inventó la Tatin, la de manzanas, la clásica, lo hizo en una sartén de hierro, de las que se pueden meter en el horno). **2.** Coloco en un cazo el azúcar con el zumo de limón y el agua justa para que todo el azúcar quede humedecido, lo pongo al fuego y dejo que se haga el caramelo rubio. ¡Atención: sin mover! (si lo mueves con una cuchara, el caramelo tenderá a cristalizarse y no quedará bien líquido, que es lo que necesitas). Reparto el caramelo por el fondo del molde como si fuese un flan. **3.** Distribuyo encima los albaricoques de la manera más bonita posible. En una primera capa, con la piel contra el caramelo. Después puedo ir acomodándolos de la manera que queden más regularmente repartidos. (No te asustes si ves que te queda una especie de montaña: al meterlos en el horno bajarán mucho, perderán buena parte de su agua y el sabor se irá concentrando.) **4.** Con todos los albaricoques repartidos, distribuyo los dados de mantequilla regularmente por encima. **5.** Meto el molde en el horno durante 35 minutos a 190 °C. Verás que la mantequilla se funde, cae sobre los albaricoques y se va colando hasta el fondo del molde. La fruta empezará a bajar y, cuando pasen los minutos, casi se habrá alineado con el borde del molde, incluso habrá bajado más. **6.** Mientras tanto, estiro el hojaldre hasta un grosor de unos 3-4 mm. (Ten cuidado de que no esté mucho tiempo a temperatura ambiente: el hojaldre es una masa muy grasa y si está

mucho tiempo a temperatura un tanto cálida se vuelve más difícil de manejar.) **7.** Saco del horno el molde y coloco la plancha de hojaldre encima. La pongo entera y, al pasar el rodillo sobre el molde, ya se corta ella sola. Con ayuda de una espátula o una cuchara, voy remetiendo los bordes de la masa hacia abajo en el molde, para que me recoja un poco más la fruta al darle la vuelta después. **8.** Vuelvo a meter al horno otros 25 minutos, a la misma temperatura. El hojaldre ha de quedar dorado y crujiente. Pasado este tiempo, saco el molde del horno y dejo que atempere (1 hora más o menos). **9.** Cuando está tibio, volteo la Tatin en un plato o bandeja. Por favor, ten cuidado al desmoldar la tarta: si está demasiado caliente, corres el riesgo de que el caramelo del fondo fluya por los lados y te queme; pero tampoco enfríes la tarta en la nevera o te costara mucho desmoldarla y que te quede bonita. Cuando la desmoldes, verás que en la superficie quedan las pieles de los albaricoques que se han desprendido de la carne, que se habrá convertido casi en una mermelada cociendo en su propio jugo. Si quieres, retíraselas con unas pinzas o a mano. A mí me gusta dejarlas porque me parece que queda más rústica, más auténtica, pero eso… ya es cosa tuya. Tu tarta, tus gustos, tu manera de entenderla.

TORRIJAS

Esos dulces que amamos, solo en Semana Santa

En mi casa las hacía mi madre solo en Semana Santa. Y creo que sigue siendo así en la mayoría de las casas, y en las pastelerías, hasta tal punto ha llegado la estacionalidad o la temporalidad de un postre que, sin tener ningún elemento particular o determinante de una época del año (pan, huevos, leche, azúcar...), entendemos todos que viene cuando viene, y luego se va. Y las despedimos hasta el año siguiente como si no pudiésemos hacerlas en otro momento del año o como si hubiese algo que nos lo impidiese. Y sí, lo hay. Se llama *cultura gastronómica*, se llama *tradición*.

Tenemos todos tan metido dentro, muy dentro, que determinados postres o dulces se hacen en una época del año que asumimos sin ningún rubor que hemos de respetar eso que está marcado como si no pudiésemos saltárnoslo. Y me parece maravilloso. ¿Qué sería de la Semana Santa, culinariamente hablando, sin los dulces típicos? ¿Y una Navidad sin turrones o polvorones? Los huesos de santo, los buñuelos de viento, las rosquillas tontas o listas, las cocas de San Juan..., es como tener marcado un calendario en el

escaparate de una pastelería o en nuestro recetario particular.

Una manera de entender el paso de los meses, del transcurrir del año, paseando entre preparaciones típicas que marcan las fechas mientras el tiempo pasa y nos lleva de unos a otros dulces de una manera que nos hace ver que estamos más atados a la tradición de lo que nos pensamos.

Mi madre hacía las torrijas con pan de barra, con el mismo pan de barra que comíamos cada día, no con el pan que se vende ahora para torrijas, que casi parece más un *brioche* que un pan. Hacía para muchos, para los que vivíamos en casa y para algún vecino al que le chiflaban. Nos repartíamos la faena. Mi hermano y yo echábamos una mano con una u otra función que no fuese freír las torrijas y andar manipulando la sartén con el aceite caliente.

Lo que más recuerdo era eso. Ponernos a ayudar a nuestra madre a hacerlas. Pasar la tarde en la cocina los tres juntos. Eso, y la espera, porque hasta el día siguiente no podíamos probarlas. Una a una. Una después de comer y se acabó. Hasta el día siguiente. Y cuando venía Javi, el vecino de la puerta de enfrente, a llevarse unas pocas torrijas, y volvía diciendo: «¡Cómo te han quedado este año, Angelines!», alzábamos el dedo diciendo: «¡Nosotros también las hemos hecho!». Una ración doble de orgullo y autoestima. No podíamos pedir más.

NECESITARÁS...

1 barra de pan del día anterior cortada en rebanadas de 2,5 cm
2-3 huevos (para rebozar)
aceite (para freír)
2 tiras de cáscara de naranja

Para calar el pan:

1.500 ml de leche
180 g de azúcar
las cáscaras de ½ limón, ½ naranja y ½ mandarina
1 palo y medio de canela
20 granos de pimienta negra
1 pizca de sal

Para el baño de miel:

150 g de miel
300 g de vino dulce
300 g de azúcar
200 g de agua

¡VAMOS AL LÍO!

1. Pongo la leche y el resto de los ingredientes del baño para calar las torrijas en un cazo y los llevo a ebullición; en cuanto hierva, lo retiro del fuego, lo tapo con papel film (o una tapa) y lo dejo así hasta que se queda tibio (no frío).

2. Coloco el pan en una bandeja con bordes, añado la leche colada y dejo que se empape bien durante al menos 1 hora. Si hace falta, le doy vuelta al pan de vez en cuando.

3. Pongo a hervir los ingredientes del baño de miel y, cuando hierven, dejo cocer 3 minutos a fuego medio y retiro

para que atempere. **4.** Paso las torrijas bien empapadas a una rejilla y dejo que suelten la leche sobrante. (Toda la leche sobrante la guardamos en la nevera, para, por ejemplo, hacer un pudín dentro de un par de días.) **5.** Bato los huevos y pongo una sartén con un dedo de aceite a calentar. Ahí, frío suavemente las tiras de cáscara de naranja (aportan un aroma al aceite que le viene de lujo). **6.** Paso las torrijas, de una en una, por el huevo batido, las frío por ambos lados, que queden doradas y las saco para escurrirlas sobre papel absorbente. **7.** Una vez fritas y escurridas del aceite sobrante, coloco las torrijas en una bandeja de bordes altos y las cubro con el jarabe de miel. Tapo bien la bandeja y las refrigero hasta el día siguiente. **8.** Durante la noche hago guardia en la puerta de la nevera. Si no…, ¡vuelan!

AGRADECIMIENTOS

A todos los que siempre creyeron en mí, porque me hicieron más fuerte con su apoyo.

A todos los que nunca creyeron en mí, porque me hicieron más fuerte con su indiferencia.

A todos los que con su simpatía, empatía, cercanía o cariño han hecho que pueda escribir este libro y ponerlo en las estanterías de las librerías. Un sueño cumplido.

A **Mamá**, a **Papá**, a **Dani**, a **Víctor**, a **Lala**, a **Fani**, a **Isma**, a **Hugo**, a **Tomi**, a **Aure**, a **Mila**, a **Martín**, a... A toda mi familia. Gente de calidad y de corazón grande. No están todos, son más, pero si no me freno esto no acabaría...

A **Irene**, a **Juampi**, a **Sebas**, a **Juanra**, a **Marga**, a **Jose**, a **Marias**, a **Mini**, a **Encarna**, a **Carmen** y a toda la gente de la tele que confió en mí desde el primer día. Sin su ayuda no hubiese podido hacer un solo minuto de todo lo que habéis visto. Son mi familia doscientos días al año.

A **Juan**, a **Arturo**, a **Bárbara**, que me regalan su compañía y consejo antes aún de que yo se los pida (ambas cosas).

A los amigos del Clan, que ponen cordura con su locura en mi día a día. A **Roberto**, a **Jordi**, a **Enrique**, a **Javi**, a **Arturo**, a **Raúl** y al **Bosco** .

A **Garbiñe**, a **Enric**, a **Sebas**, a **Alicia**, a **Sonia** y a todos los que en estos últimos nueve años han hecho mi trabajo y mi vida más sencilla.

A **Sacha**, a **César**, a **Paco**, al otro **Paco** y otro **Paco** más, a **Ramón**, a **Joaquín**, a **Mario**, a **Óscar**, a **Joan**, a **Susi**, a **Francis**, a **Pedro**, a **Amado**, a **Ferran**, a **Andoni**, a **Pepe**, a **Juan Mari**, a **Pedro** (otro), a **Olivier**, a **Jesús**, a **Raúl**, a... (sí, también son muchos más). A mil amigos cocineros que me inspiran, que alimentan mi imaginación y mis conocimientos.

A **Sara** y **Ángeles**, que me han guiado en este laberinto infinito que es escribir un libro.

A los equipos que me han acompañado durante todos estos años, en la cocina, en la sala, en la plonge o en los despachos. A los unos y a los otros. Gracias.

Amenazo con seguir contando con todos vosotros.

Y, por supuesto, a ti, lector, que estás al otro lado de estas páginas, ahí donde yo me encuentro también más a menudo y donde seguiré, apoyando a aquellos que se embarquen en la aventura de escribir un libro.

Cocina de resistencia
Alberto Chicote

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la portada, Patricia Gallego

Diseño y maqueta: © Rudy de la Fuente
© de las fotografías, Patricia Gallego, Heva Hernández

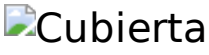
© Alberto Chicote del Olmo, 2021
Autor representado por Garbiñe Abasolo Thinketers, S. L.

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2021

ISBN: 978-84-08-24110-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!